

VOL 7 ISSUE 76 NOVEMBER 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Rs. 150

PDFBOOKSFREE.PK

جاننے مصالحہ فیملی فیسٹول لاہور کا مکمل احوال

ذیابیطس کے عالمی دن کے موقع پر خصوصی مضمون

کے کھانوں کی مزید ترکیب
مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ترکیب



OM

قارئینِ کرام

ماہ نامہ مصالحہ میگزین کے اس ڈیجیٹل ورژن میں سے اشتہارات کے اوراق ہٹا دئے گئے ہیں۔

مزید دلچسپ اور مفید کتب ڈاؤنلوڈ کرنے کے لئے وزٹ کریں۔

www.pdfbooksfree.pk

www.pdfbooksfree.org

MASALA

TV FOOD MAG



Content



51

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

15

> Editorial

الادب

57

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

22

> Masala Star

مصالحہ کے ستارے

63

> Food Planet

فوڈ پلانٹ

25

> Handi

ہانڈی

69

> Lively Weekends

لائو لی ویک اینڈز

31

> Dawa

78

> City News

سٹی نیوز

37

> Masala Mornings

مصلحہ صبح

89

> Totkay

ٹوٹکے

43

> Tarka

تارکا

محترم قارئین السلام علیکم!

گیارہ سال کے بعد آج جب میں ہم نیٹ ورک کو خیر باد کہہ رہی ہوں تو مجھے انتہائی دکھ بھی ہے اور خوشی بھی۔ ملے جلے ان جذبات کی وجہ ایک طرف ادارے سے گہری وابستگی ہے تو دوسری طرف اپنے ذاتی ادارے کے قیام کی خوشی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ آج سے سات سال قبل شروع کیا، 35 صفحات پر مشتمل دو ماہی رسالے کے اجراء کے وقت خود مجھے اس بات کا اندازہ نہیں تھا کہ ہمیں پہلے ہی شمارے کی دوبارہ اشاعت کرنی ہوگی۔ چند ہی شماروں کے بعد ہم پر اسے ماہنامہ کرنے کا انتہائی دباؤ آیا اور جلد ہی یہ 80 سے زائد صفحات کے ماہنامہ میگزین کی صورت میں عوام کے سامنے تھا۔ عوام کی جانب سے بھرپور پذیرائی نے اسے اشاعت کے اعتبار سے پاکستان کا سب سے بڑا جریدہ بنادیا اور آج بھی یہ ایک کثیر الاشاعت میگزین کی صورت میں عوامی پسندیدگی کی سند پارہا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ نے نہ صرف عوام کو فیضاب کیا ہے بلکہ انتظامیہ کی توقعات کو بھی پورا کیا ہے۔ یہ میگزین کی بے مثال کامیابی ہی تھی جس نے ہمیں کنگ بکس کے اجراء کی سوچ دی۔ ہم نے لائیو ایٹ ٹائن ہانڈی اور مصالحہ مارننگز کی کنگ بکس شائع کیں اور انتہائی کامیابی سے ان کے دوسرے اور تیسرے ایڈیشن کا بھی اجراء کیا۔

میں نے اپنی پوری محنت اور لگن سے اس رسالے کو پروان چڑھایا اور میں دعا ہے کہ میرے بعد بھی یہ رسالہ ترقی کی منازل طے کرتا رہے۔ شاز یہ جو رسالے کے آغاز ہی سے میرے ساتھ ہے مجھے اس سے اُمید ہے کہ وہ میرے بعد رسالے کو اسی طرح سے لے کر نہ صرف آگے بڑھے گی بلکہ رسالے کی ترقی و ترویج میں کوئی کسر نہیں چھوڑے گی اور لوگوں کا تعاون اس کے ساتھ رہے گا۔

میں مشکور ہوں ان تمام لوگوں کی جن کے تعاون کے بغیر کچھ بھی ممکن نہ تھا۔ اس میں سرفہرست ہیں صدر ہم نیٹ ورک اور رسالے کی چیف ایڈیٹر سلطانہ صدیقی، جنہوں نے رسالے کے آغاز میں ہر قدم پر میرا ساتھ دیا، چیف ایگزیکٹو آفیسر ہم نیٹ ورک ذرید قریشی اور وائس پریزیڈنٹ ہم نیٹ ورک اطہر وقار عظیم جن کے قیمتی مشورے ہمیشہ میرے ساتھ رہے۔ مصالحہ کے تقسیم کار صابر حسین جاوید، پرنٹر سمیل حیات اور ایڈورٹائزنگ منیجر منور حسین بھٹی کے تعاون کے بغیر ترقی کا یہ سفر ادھورا تھا۔ میں بطور خاص شکریہ ادا کرنا چاہوں گی، ہم مصالحہ کی پوری ٹیم کا جنہوں نے مطلوبہ مواد کی فراہمی میں ہمیشہ تعاون کیا، اسٹنٹ ایڈیٹرز اور ایڈیٹوریل اسٹنٹ سمیت میری موجودہ اور سابقہ پوری ٹیم جنہوں نے میری بھرپور معاونت کی اور میں کیسے بھول سکتی ہوں اپنے سابقہ اور موجودہ نوگوں کو اگرچہ اچھی تصاویر نہ بنائیں تو کام دشوار ہو جائے۔ اگر آج میں ترقی کی ان منازل پر ہوں اور ترقی کی نئی شاہراہ کی جانب گامزن ہوں تو آپ تمام لوگوں کا تعاون اور ساتھ شامل ہے۔ مجھے اپنے نئے سفر کے لئے آپ کی دعاؤں کی اشد ضرورت ہے، جب کہ میرا تعاون مستقبل میں بھی اس ادارے کے ساتھ رہے گا۔

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کی ترقی کے لئے بہت سی دعاؤں کے ساتھ بطور اس کی ایڈیٹر خدا حافظ۔



شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شاز یہ انوار

اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد، ایڈیٹوریل اسٹنٹ۔ نصر خان

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رشوی، مکاشی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک ایڈیٹر۔ 10/11، مسن علی ایڈیٹر، جی ٹی وی، چنڈیگرہ، ہریانہ، 74000، پان۔ ایڈ۔ 111-486-111 (راپٹی) فکس۔ 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے۔ shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے۔ http://www.masala.tv/masalamag/

مصالحہ فیملی فیسٹول کالاہور میں شاندار انعقاد

فیسٹول کے دونوں دن مصالحہ ٹی وی کے شیفس نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا جسے ناظرین نے خوب سراہا

صرف دل کھول کر باتیں کیں بلکہ اُن کے ساتھ مل کر خوب ہلا گلا کیا اور انہیں قیمتی انعامات بھی تقسیم کئے۔

نیٹ ورک کی جانب سے لگائے جانے والے ”ہمیلیکیشن اشال“ شرکاء کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا جہاں اُن کی پسندیدہ مصالحہ کک بکس کے علاوہ مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ انتہائی مناسب قیمتوں پر دستیاب تھے۔ اس اشال پر شرکاء کی ایک بڑی تعداد اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کرنے اور کک بکس پر اُن کے آٹو گراف لینے کے لئے موجود تھی۔ لوگوں کی کثیر تعداد مصالحہ کے اشال پر بھی موجود تھی جہاں مختلف مقابلوں کے ذریعے شرکاء پر انعامات کی بارش کی جارہی تھی۔

فیسٹول میں بچوں کی تفریح کو بھی ملحوظ خاطر رکھا گیا، بچوں کے لئے سجایا گیا خصوصی پنڈال بچوں کی توجہ کا مرکز بنا رہا جہاں جمپنگ کیسل، میری گورڈنڈ، نایاب گاڑیوں کی نمائش اور پالتو جانوروں کی نمائش کے علاوہ نوجوانوں اور بچوں کے لئے جھولے اور دیگر تفریح کے سامان بھی موجود تھے۔ ایک اشال پر جادوگر فیسٹول کے حاضرین پر اپنے فن کا جادو چلا رہے تھے۔

فیسٹول کے شرکاء نے ہم نیٹ ورک کی اس کاوش کو سراہتے ہوئے ایسے دلچسپ فیسٹول کے انعقاد کو عوام کے لئے تازہ ہوا کا جھونکا قرار دیا۔ حاضرین کے مطابق مصالحہ فوڈ فیسٹول ایک ایسا موقع ہوتا ہے جس میں گھر کے تمام افراد بلا جھجک شریک ہو کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے فیسٹول کے حوالے سے اپنے ایک خصوصی پیغام میں کہا کہ ”ہم نیٹ ورک مصالحہ فیملی فیسٹول کو کامیاب بنانے اور اس ملک کی رونق بحال کرنے میں اپنے صارفین اور شرکاء کا بے حد مشکور ہے۔ ہم نیٹ ورک ہمیشہ سے عوام کو تفریح طبع کے مواقع فراہم کرنے کے لئے کوشاں ہے، عوام کی بھرپور شرکت کے نتیجے میں ہماری یہ کوششیں بار آور ثابت ہوتی ہیں۔“

زندہ دلان لاہور کو سیر و تفریح کے مواقع میسر آ جائیں تو وہ اس کا بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہم مصالحہ انہیں سال میں ایک بار ہفتے کے 2 دن تک ایک ایسی تفریح فراہم کرتا ہے جس میں وہ اپنے پورے خاندان کے ہمراہ دل کھول کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جی ہاں! یہ موقع ہے مصالحہ فیملی فیسٹول کا، جو اب ایک ثقافتی تقریب کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔

”ہم مصالحہ“ کی جانب سے ملک کے دو بڑے شہروں کراچی اور لاہور میں سال میں ایک ایک مرتبہ منعقدہ اس جشن میں جیسے پورا شہر آمد آتا ہے۔ بچے بڑے، بوڑھے خواتین اور حضرات بلا تفریق اس جس میں شرکت کے لئے ہیں، اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کرتے ہیں، براہ راست کھانا پکانے کا مزہ لیتے ہیں اور دل بھر کر خریداری کرتے ہیں۔ ماضی میں بھی اس فیسٹول میں شرکاء کی ریکارڈ تعداد نوٹ کی گئی اور موجودہ فیسٹول میں بھی صورت حال نہایت حوصلہ افزاء رہی۔

سال رواں کے اوائل میں کراچی کے ایکسپو سینٹر میں منعقدہ مصالحہ فیملی فیسٹول کی فہرست اشال کامیابی کے بعد ایکسپو سینٹر لاہور میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا اہتمام کیا گیا جس میں لاہور کے ہر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کا جم غفیر شریک ہوا جو اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کے علاوہ کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے بھرپور مواقع سے پوری طرح لطف اندوز ہوا۔

مصالحہ فیملی فیسٹول لاہور میں پاکستان کے ہر معروف برانڈ کی جانب سے مختلف اشال لگائے گئے، جہاں پر فیسٹول کے شرکاء کے لئے اشیائے خورد و نوش کے علاوہ روزمرہ استعمال کی بے شمار اشیاء مناسب قیمتوں پر دستیاب تھیں۔ اس موقع پر لوگوں کو نہ صرف اپنے پسندیدہ شیفس سے بلکہ ہم ستارے کے مارٹک شو ”ستارے کی صبح“ کی ہر دلہنیز اور پسندیدہ میزبان شائستہ لودھی سے ملاقات کرنے کا موقع بھی میسر آیا۔ شائستہ لودھی نے لاہور کے بایسوں سے نہ





ہم مصالحہ کے 9 کامیاب سال

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ہم مصالحہ کی ٹیم اور مہمانوں کے ہمراہ ایک کاٹ کر سالگرہ کی تقریبات کا اختتام کیا



انصاری، مایا علیزہ، مریم حفیظ اور سیکرٹری کے علاوہ مصالحہ کے چیئرمین شیریں انور، شیف گلزار، آفتاب زبیدہ طارق، طاہر چوہدری اور زارنگ سدھو بھی موجود تھے۔

اس خصوصی نشریات میں ہم مصالحہ کے چیئرمین شیریں انور، شیف گلزار، آفتاب زبیدہ طارق، طاہر چوہدری اور زارنگ سدھو بھی موجود تھے۔ اس موقع پر کھانا پکایا۔ گزشتہ سالوں کی طرح اس سال بھی شیف عرفان واسطی مصالحہ کی سالگرہ کے لئے 250 پونڈز وزنی کیک تیار کیا۔ ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ہم مصالحہ کی ٹیم اور مہمانوں کے ہمراہ ایک کاٹ کر سالگرہ کی تقریبات کا اختتام کیا۔

ہم مصالحہ کے نویں سال کی تکمیل اور اس کی سالگرہ کے جشن کا انعقاد ہم مصالحہ کی عوامی مقبولیت اور اس کی تسلسل سے کامیابی کا مظہر ہے۔ پاکستان میں کھانے پکانے کے چینلوں کا سنگ بنیاد رکھنے والا یہ چینل آج بھی پوری آب و تاب سے جاری ہے جب کہ اس کے مقلد دیگر چینل جو نہایت دعوؤں کے ساتھ میدان میں آئے تھے، بہت جلد اس دوڑ میں یا تو پیچھے رہ گئے یا پھر بند ہو گئے۔ اس کامیابی کا سہرا ہم نیٹ ورک کی انتظامیہ کے سر جاتا ہے جنہوں نے اپنے پلیٹ فارم سے جو بھی کام کیا وہ بے مثال کیا اور اسے کامیابی کی شاہراہوں پر گامزن کیا۔ ہم مصالحہ اس کی ایک مثال ہے جو اپنے معیار کو برقرار رکھتے ہوئے آج بھی کامیابی سے اپنے دیکھنے والوں کی خواہشات کی تکمیل میں مصروف ہے اور اس کا مستقبل بھی روشن ہے۔

گزشتہ دنوں پاکستان کے پہلے اور سب سے کامیاب 24 گھنٹے چلنے والے فوڈ چینل ہم مصالحہ نے اپنی نویں سالگرہ کے جشن کی تقریبات کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر صبح 11 بجے سے رات 7 بجے تک خصوصی براہ راست نشریات پیش کی گئیں جس میں صدر ہم نیٹ ورک سلطانہ صدیقی، سینئر نائب صدر اطہر وقار عظیم، مصالحہ کے چیئرمین ناظرین کی پسندیدہ اور ”ستارے کی صبح“ کی میزبان شائستہ اودھی ”جاگو پاکستان جاگو“ کی میزبان صنم جنگ اور کرن خان سمیت متعدد مشہور شخصیات نے شرکت کی۔

خصوصی براہ راست نشریات کا آغاز ہم مصالحہ کی ہر دلچیز میزبان کرن خان نے اپنے مخصوص انداز میں کیا، بعد ازاں عیسیٰ جاوید ان کا ساتھ دینے کے لئے آ موجود ہوئیں۔ اس موقع پر ہم مصالحہ کے پرستاروں نے براہ راست کالوں کے ذریعے اس نشریات میں حصہ لیا اور مصالحہ کو کامیابی کے مسلسل نویں سال کی بے حد مبارکباد پیش کی۔

سالگرہ کے موقع پر سب سے پہلے ہم مصالحہ کی گزشتہ 8 سالہ کارکردگی کی شان دار جھلکیاں دکھائی گئیں جس میں گزشتہ 8 سالوں میں پیش کئے جانے والے خاص پروگراموں اور مصالحہ ٹی وی کے ترقی کے سفر کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔

پاکستان کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان معین خان بھی اپنی فیملی کے ہمراہ سالگرہ کی تقریب میں شریک ہوئے۔ انہوں نے اس موقع پر اپنی اہلیہ کے ہمراہ کھانا بھی پکایا، ان کے علاوہ مانی، شافا، خرمین



اس ماہ کا ستارہ صاحبہ

بڑی بڑی آنکھوں اور سن موٹی مسکراہٹ کی مالک، مدیحہ المعروف صاحبہ ماضی کی انتہائی مقبول اداکارہ نشو کی صاحبزادی ہیں۔ صاحبہ 13 مارچ 1972ء میں لاہور میں پیدا ہوئیں، تعلیم لاہور سے ہی حاصل کی اور 1992ء میں ”محبت کے سوداگر“ سے فلمی میدان میں قدم رکھا، انہوں نے اردو اور پنجابی دونوں فلموں میں اپنی اداکاری کے جوہر دکھائے۔ اُن کی معروف فلموں میں عشق رہنا سدا، ہیر منڈا بگڑا جائے، ہم تو چلے سرال، معاملہ گڑ بڑ ہے، چور چائے، شوز محبت کے سوداگر، پولیس اسٹوری، بابرا، گرو چیل، سوداگر، پرنس، نو بے بی، تو ہاتھی میرے ساتھی، ایکسٹر، خوبصورت شیطان، پتر جیرا بلیدی، دا بیٹا، ٹریک جام، خزانہ، پناہ، 95، منڈا تیرا دیوانہ، مس استنبول، منڈا شرارتی، راجا صاحب، اقتدار، تو چہر بڑی ہے مست مست، جیتے ہیں شان سے، مہندی، آؤ پیار کریں، ہم کسی سے کم نہیں، کڑی منڈا راضی، خدا جانے، میں کھلاڑی تو اناڑی، کرشمہ، جان جان پاکستان، برسات کی رات، دل بھی تیرا ہم بھی تیرے، دیور دیوانے، سکھاں، انصاف ہو تو ایسا، کبھی ہاں، کبھی نا، زیور صاحب، بی بی اور طوائف، چاند بابو، عشق زندہ رہے گا اور دل سے نہ بھلانا سمیت دیگر شامل ہیں۔ 1997ء میں اُن نے اداکار افضل خان المعروف جان ریو سے شادی ہونے کے بعد انہوں نے فلمی دنیا کو خیر باد کہہ دیا، تاہم انہوں نے اپنے شوہر افضل کے ہمراہ اپنا مارنگ شو کی میزبانی کے فرائض انجام دیے۔ صاحبہ کے 2 بیٹے ہیں، وہ اپنی ازدواجی زندگی میں نہایت خوش ہیں۔

صاحبہ کو آج فلموں میں کام کرنے سے زیادہ فلمیں بنانے میں دلچسپی ہے۔ صاحبہ کے مطابق انہوں نے شادی سے پہلے ہی یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ شادی کے بعد فلموں میں کام نہیں کریں گی۔ گو کہ انہیں آج بھی فلموں کی پیشکش ہوتی ہے لیکن وہ اپنے اس فیصلے پر سختی سے قائم ہیں۔ صاحبہ کا کہنا ہے کہ وہ صرف ذاتی پروڈکشن کے تحت بننے والی ڈرامہ سیریل میں کام کریں گی۔ وہ پاکستانی فلم انڈسٹری اور شو بزم کی ترقی کے لئے اپنا کردار ادا کرنے کی خواہاں ہیں۔ صاحبہ کہتی ہیں کہ پروگراموں کی میزبانی سے فلموں اور ڈراموں کے مقابلے میں زیادہ پیسے ملتے ہیں جب کہ وقت بھی کم درکار ہوتا ہے اس لئے وہ میزبانی کو ترجیح دیتی ہیں۔

ان دنوں صاحبہ خالد حفیظ خان کے ساتھ مل کر مشن کر پروڈکشن کے تحت سوپ بنا رہی ہیں۔ سوپ کا اسکرپٹ خدا بخش نے تحریر کیا ہے اور جلد ریکارڈنگ کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ اس سوپ میں صاحبہ خود بھی اداکاری کے جوہر دکھائیں گی۔





مصالحہ کے ان صفحات کے ذریعے ہم اداکارہ اور میزبان صاحبہ کے کھانے پینے کے مشاغل سے اپنے قارئین کو آگاہ کر رہے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سی ڈش شوق سے کھاتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ مجھے بریانی بے حد پسند ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ گھر والے آپ کے ہاتھ کی پکائی ہوئی کون سی ڈش کی فرمائش کرتے ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ سبزیوں کی بریانی۔ میری پکائی جانے والی یہ ڈش پورے خاندان کو پسند ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سا ریستورانٹ جانے کے لئے ہر وقت تیار رہتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ فوڈیز یہاں کا کھانا بے حد مزیدار ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ بیرون ملک جائیں تو کون سی ڈش کھانا پسند کرتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ پاکستان سے باہر جا کر میرا گزارا صرف برگرز اور پیزا پر ہوتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ اسمارٹنس کا کیا راز ہے؟
صاحبہ افضل ☆ میں باقاعدگی سے جم جاتی ہوں تاکہ اسمارٹ رہ سکوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ آپ کے خیال میں ایک صحت بخش غذا کیا ہوتی ہے؟
صاحبہ افضل ☆ مجھے لگتا ہے کہ پھل کھانے سے انسان صحت مند رہتا ہے اسی لئے میں انہیں صحت بخش غذا قرار دیتی ہوں۔





Potato Batatay

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	1/2 kg
Lemon juice	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Red chillies (crushed)	1/2 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Cumin seeds (roasted and powdered)	1/2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Rice flour	1 tbsp
Eggs	3
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Mix potatoes, pepper, red chillies, lemon juice, cumin, green chillies and salt in a bowl.
- Mix cornflour and rice flour in eggs.
- Make small balls from potato and coat with eggs.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.
- Decorate a dish with lettuce and place batatay on it; serve.

آلو بٹائے

اجزاء:

آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	1/2 کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
مٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
مٹی ہوئی لال مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
چاول کا آٹا	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آلو کالی مرچ، لال مرچ، لیموں کا رس، زیرہ، ہری مرچ اور نمک ملا لیں۔ انڈوں میں کارن فلور اور چاول کا آٹا ملا لیں۔ آلو کے آمیزے کی ہائز بنائیں، انہیں انڈے میں پیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکالیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجائیں اور بٹائے اس پر رکھ کر پیش کریں۔



ماہی خلیا

از اجزاء:

ثابت پھلی کے نلے	ایک کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
(موٹے چوکور ٹکڑے)	2 عدد	پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	6 عدد	پسی ہوئی ہلدی	4 چائے کے چمچے
کڑھی پتے	4 عدد	ثابت دھنیا	1/4 چائے کا چمچ
شوگھی گول لال مرچیں	2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
لیموں	1/4 پیالی	پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
اٹلی کا گڑوا	چند دانے	سفید تیل	2 کھانے کے چمچے
میتھی دانے	ایک چھوٹا ٹکڑا	نمک	حسب ذائقہ
تاریل (مونکا کٹا ہوا)	12 دانے	سرسوں کا تیل	ایک پیالی + تلنے کے لئے
موچک پھلی			

ترکیب:

مچھلی کو بغیر دھوے سرکہ لگا 10 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں پھر لیموں کا رس ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ توڑے پر خشکاش 'سرکہ' تیل 'زیرہ' و 'حنیا' موٹے پھلی اور ناریل کو ٹھون کر باریک پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لال مرچیں، میتھی دانے اور کڑھی پتے تلیں۔ اس میں لہسن اور 'ک' ہلدی 'لال مرچ' بٹنا ہوا مصالحہ اور نمک ملا دیں۔ اس پر مچھلی کے ٹکڑے پھیلا کر رکھیں پھر اعلیٰ کاؤڈا 'کڑھی پتے اور ہری مرچیں ڈال کر ڈم پر رکھ دیں۔

- Rub fish with vinegar; set aside for 10 minutes; wash with lukewarm water and marinate with lemon juice for a while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; remove.
- Roast poppy seeds, sesame, cumin, coriander, peanuts and coconut on an iron griddle; grind finely.
- Heat oil in a pot; fry red chillies, fenugreek seeds and curry leaves; add ginger/garlic, turmeric, red chillies, salt and roasted masala.
- Spread fish over it; add tamarind pulp, curry leaves and green chillies; keep on dum.



White Lentils Cooked in Stock

Ingredients:

White lentils (soaked)	1 cup
Mint (finely cut)	1 bunch
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	3
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic (paste)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	1 cup
Lemon, Mint, Ginger (finely cut)	for garnishing

Stock Ingredients:

Water	3 cups
Ginger	1-inch piece
Garlic	1 bulb
Black peppercorns	4
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Boil stock ingredients in a pot; strain.
- Heat oil in a pot and fry onions; remove.
- Add ginger/garlic, turmeric, red chillies and hot spices; fry; add lentils.
- Fry for a few minutes; add stock and salt; cook with the lid on till dry.
- Add mint, green chillies, ginger and butter; keep on dum.
- Garnish with lemon, mint, fried onions and ginger; serve.

نخنی والی ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال (بھگی ہوئی)	ایک پیالی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور دک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے پیچھے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	ایک پیالی
لیموں پودینہ	
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

نخنی کے اجزاء:

پانی	3 پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	ایک پوتھی
ثابت کالی مرچیں	4 عدد
سونف	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

دبھی میں نخنی کے اجزاء اُبال کر چھان لیں۔ دبھی میں تیل گرم کریں اور پیاز تیل کر نکال لیں۔ اس میں لہسن اور دک، ہلدی، لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں، پھر دال ملا دیں۔ چند منٹ تک بھوننے کے بعد نخنی اور نمک ملائیں، پھر ڈھکن ڈھاٹک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پودینہ، ہری مرچیں، ادرک اور مکھن ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ادرک، لیموں، پودینے، تلی ہوئی پیاز اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



Hyderabadi Meat Potatoes

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Potatoes (peeled and cut)	½ kg
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
White sesame seeds	2 tbsp
Cumin powder	½ tbsp
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic (paste)	1 tbsp
Curry leaves	few
Tamarind pulp	½ cup
Green chillies (whole)	2
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Roast sesame seeds and cumin on an iron griddle and grind.
- Cook mutton with ginger/garlic, onions, turmeric, red chillies, oil and salt in a pot till tender.
- Add green chillies and roasted masala; fry lightly.
- Heat oil in a frying pan; fry potatoes; add to pot.
- Add tamarind and curry leaves; keep on dum.

حیدرآبادی آلو گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
آلو (چھلے اور کٹے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید سل	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
کڑھی پتے	چند عدد
اٹلی کا گودا	½ پیالی
ثابت ہری مرچیں	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

تیل اور سفید زیرہ توڑے پر بھون کر پیس لیں۔ دیکھی میں گوشت، پیاز، لہسن اور رک، ہلدی، لال مرچ، تیل اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر ہری مرچیں اور بھنا ہوا مصالحہ ملا کر ہلکا سا بھون لیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کر کے آلو تلیں، انہیں دیکھی میں ڈالیں، اس میں اٹلی اور کڑھی پتے ملا کر دم پر رکھ دیں۔



Peshawari Chapli Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Tomatoes (sliced)	2
Eggs	3
Green chillies (finely cut)	4
Mint (chopped)	1/2 bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Dried pomegranate seeds	2 tbsp
Red chilli powder	1/2 tbsp
Maize flour	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1/2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, Tomato	for decoration

Method:

- Roast cumin and coriander on an iron griddle; crush.
- Soak pomegranate seeds in water and ground coarsely.
- Mix pomegranate seeds, 1 egg, red chilli powder, maize flour, green chillies, pepper, mint, crushed red chillies, crushed masala and salt with mince; refrigerate for 1 hour.
- Fry remaining eggs like omelette and mix with mince.
- Heat little oil in a frying pan and lower flame; spread little mince in palm and place a slice of tomato in the centre; fry kebabs golden from both sides; remove on an absorbent paper.
- Repeat process to make more kebabs.
- Decorate a dish with lettuce and tomato; place kebabs on it and serve.

پشاورى چپلى كباب

اجزاء:

ایک کلو	گائے کا قلم
2 عدد	ٹماٹر (قلمے کاٹ لیں)
3 عدد	انڈے
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 گنڈی	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	انار دانہ
1/2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچے	مکئی کا آٹا
1/2 کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	سلاڈپے، ٹماٹر

ترکیب:

دھنئے میں زیرہ ملا کر توڑے پر بھونیں اور کوٹ لیں۔ انار دانے کو پانی میں بھگو کر موٹا پیس لیں۔ قیمے میں انار دانے ایک انڈہ لال مرچ، مکئی کا آٹا، ہری مرچیں، کالی مرچ، پودینہ، لال مرچ، ٹونا ہوا مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ باقی انڈوں کے آلیٹ تل کر قیمے میں شامل کر دیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے آنچ ہلکی کریں۔ تھوڑا سا قیمہ ہاتھ میں لے کر پھیلائیں، درمیان میں ایک ٹماٹر کا قلمہ رکھ دیں۔ اسے فرائننگ پین میں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کباب تیار کر لیں۔ ڈش کو سلاڈپے اور ٹماٹر سے سجائیں اور کباب رکھ کر پیش کریں۔

Beef Paratha Rolls

Beef Ingredients:

Beef (boneless)	1/2 Kg
Garlic paste	1 tbsp
Yogurt	3 tbsp
Cumin powder	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chilli powder	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Onions (fried and made into paste)	2
Raw papaya paste	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Coriander leaves	for garnishing

Paratha Ingredients:

Refined flour (sieved)	1/2 kg
Mushroom creamy sauce	as required
Onions (cut into rings)	as required
Salt	to taste
Clarified butter	1/2 cup

Method:

- Mix all beef ingredients except onions in a bowl; set aside for an hour; fry in a pot.
- Add 1/2 cup water; cook till beef is tender; fry and remove from flame.
- Knead paratha ingredients with water into a dough; make balls and roll into discs.
- Fry parathay from both sides on an iron griddle while applying clarified butter on sides.
- Spread little beef on parathay; spread sauce and onions on top; roll over.
- Garnish rolls with coriander; serve.

بیف پراٹھا رولز

گوشت کے اجزاء

تیل	1/2 پیالی
ہرے دھنئے کی پتیاں	سجانے کے لئے
پراٹھوں کے اجزاء:	
میدہ (چھنا ہوا)	1/2 کلو
کریمی مشروم ساس	حسب ضرورت
پیاز (لچھوں میں کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
سبھی	1/2 پیالی
گائے کا گوشت (بغیر ہڈی) 1/2 کلو	
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
3 کھانے کے چمچ	دہی
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچیں
2 کھانے کے چمچ	سفید سرکہ
2 عدد	پیاز (تلی اور پسی ہوئی)
3 کھانے کے چمچ	پسا ہوا کچا پیپٹا
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

ایک پیالے میں پیاز کے علاوہ گوشت کے تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں گوشت ڈال کر بھونیں، پھر 1/2 پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر بھون کر چولہا بند کر دیں۔ پراٹھوں کے اجزاء پانی سے گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنا کر پراٹھے بنل لیں۔ انہیں توڑے پر تھی لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ پراٹھوں پر تھوڑا تھوڑا سا گوشت ڈالیں، اس پر ساس اور پیاز ڈال کر لپیٹ لیں۔ مزیدار رولز ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



Grilled Hawaiian Beef

Ingredients:

Undercut	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
Pineapple (chopped)	1/2 cup
Capsicum (chopped)	1
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
White vinegar	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Brown sugar	2 tbsp
Keenu juice	1/2 cup
Pineapple juice	1/2 cup
Butter	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp + for brushing

Method:

- Cut undercut into thin pieces.
- Mix olive oil with pineapple juice, keenu juice, pepper, brown sugar, vinegar, garlic and salt in a bowl; marinate undercut in it for half an hour.
- Brush oil on a grill pan and heat it; grill undercut from both sides; remove in a dish.
- Cook remaining undercut masala, coriander, capsicum, chillies and pineapple in a frying pan till thick.
- Add butter; pour on top of undercut; serve.

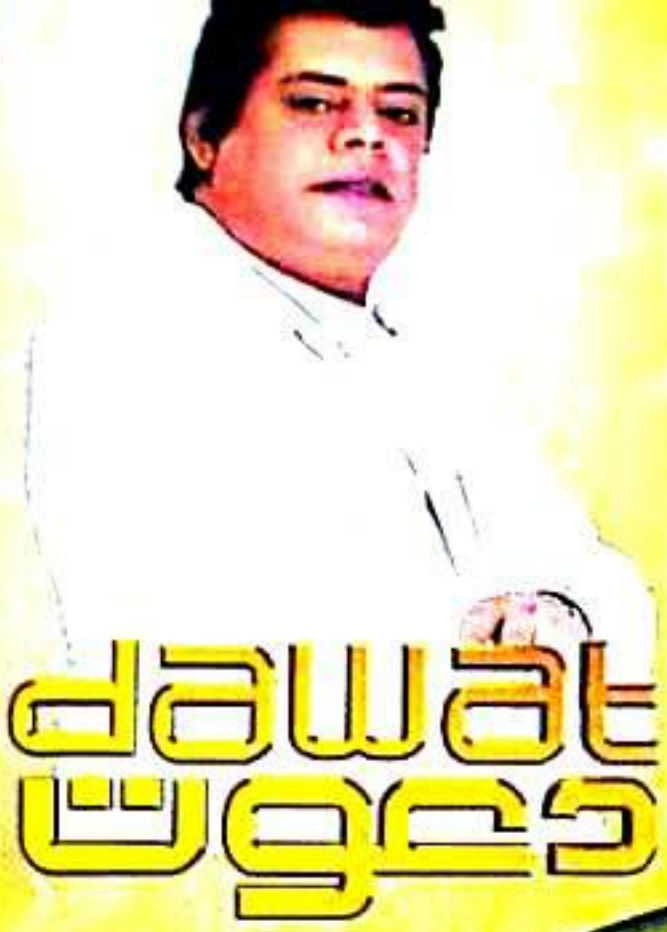
گرلڈ ہوائین گوشت

اجزاء

1/2 کلو	انڈرکٹ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
1/2 پیالی	انناس (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)
4 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
1/2 گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
3 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
1/2 پیالی	کیو کا جوس
1/2 پیالی	انناس کا جوس
2 کھانے کے چمچے	کھن
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے	زیتون کا تیل

ترکیب:

انڈرکٹ کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں زیتون کا تیل، انناس کا جوس، کیو کا جوس، کالی مرچ، براؤن چینی، سرکہ، لہسن اور نمک ملا لیں۔ اس میں انڈرکٹ ڈال کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو چکنا کر کے گرم کریں اس پر انڈرکٹ الٹ پلٹ کر کے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ انڈرکٹ کا بچا ہوا مصالحہ ہرا دھنیا، شملہ مرچ، ہری مرچیں اور انناس کو فرائنگ پین میں گاڑھا ہونے تک پکائیں اس میں کھن ملائیں اور گوشت کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔



Vegetable Sticks Curry

Ingredients:

Potatoes (cut lengthwise and fried)	2
French beans (cut lengthwise and boiled)	1 cup
Carrots (cut lengthwise and boiled)	3
Dried mango powder, Hot spices powder	1/2 tsp each
Salt	to taste

Masala Ingredients:

Coriander seeds, Cumin seeds	2 tsp each
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Cloves	7
Cardamoms, Black peppercorns	5 each
Onions (chopped)	2
Ginger (chopped)	1-inch piece
Tomatoes (chopped)	5
Garlic (chopped)	5 cloves
Salt	to taste
Oil	5 tbsp

Method:

- Blend masala ingredients in a blender; separate 2 tbsp from it.
- Heat 3 tbsp oil in a pot; fry masala, onions, tomatoes and garlic.
- Add little water; cook for few minutes.
- Add hot spices, dried mango and salt; cook on low flame for 10 minutes; remove from flame.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry separated masala, potatoes, French beans and carrots for 5 minutes.
- Mix into pot; remove in a dish.

ویجیٹیل اسٹکس کری

اجزاء

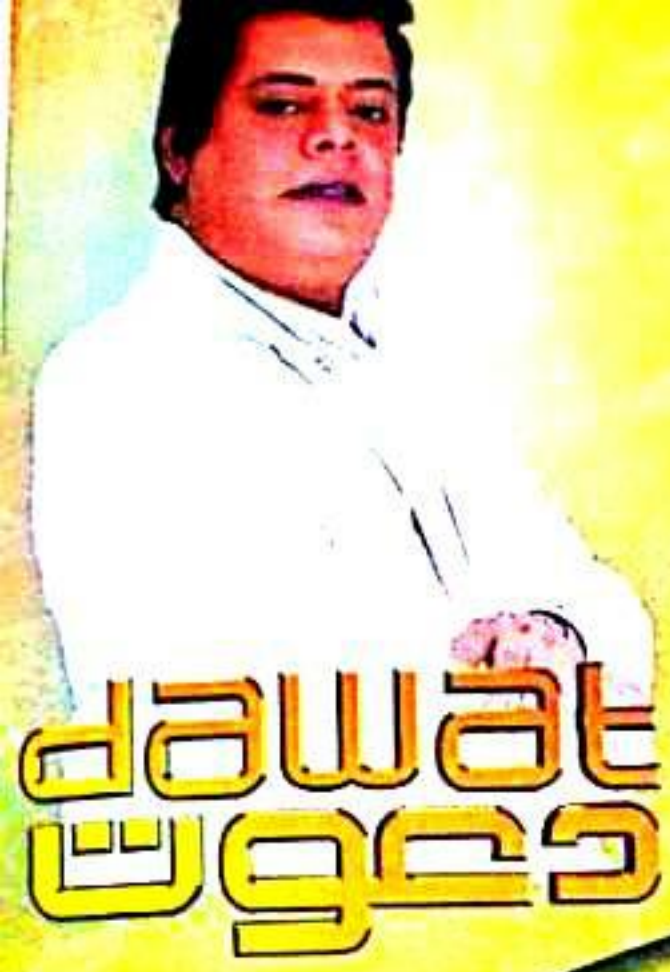
آلو (لمبائی میں کٹے اور تلے ہوئے)	2 عدد
فرنج بیسن (لمبائی میں کٹے اور ابلے ہوئے)	ایک پیالی
گاجر (لمبائی میں کٹی اور ابلے ہوئی)	3 عدد
اچھور پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 1/2 چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	5 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے

مصالحے کے اجزاء:

ثابت دھنیا، ثابت سفید زیرہ	2 2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
لوتکیں	7 عدد
بڑی الائچیاں، ثابت کالی مرچیں	5 5 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

بلنڈر میں مصالحے کے اجزاء پیسیں اس میں سے 2 کھانے کے چمچے نکال کر رکھ لیں۔ دہی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پسا ہوا مصالحہ پیاز، ٹماٹر اور لہسن ڈال کر بھونیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں گرم مصالحہ اچھور اور نمک ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ فرائنگ تیل میں باقی تیل گرم کریں اس میں نکالا ہوا مصالحہ آلو، فرنج بیسن اور گاجر 5 منٹ تک بھون کر تیار مصالحے میں شامل کریں اور ملا کر ڈش میں نکال دیں۔



Dopiyaza

Ingredients:

Mutton (with bones)	1 kg
Onions (finely cut)	4
Yogurt (whipped)	½ kg
Bay leaves	3
Dried round, red chillies	10
Green chillies (chopped)	8
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cardamoms	4
Cinnamon	4 sticks
Black peppercorns	1 tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry cardamoms, bay leaves, red chillies, peppercorns and cinnamon.
- Add mutton and ginger/garlic; fry for few minutes.
- Add yogurt and water; cook till tender.
- Add onions, hot spices, green chillies and salt; cook till clarified butter separates; remove in a dish.

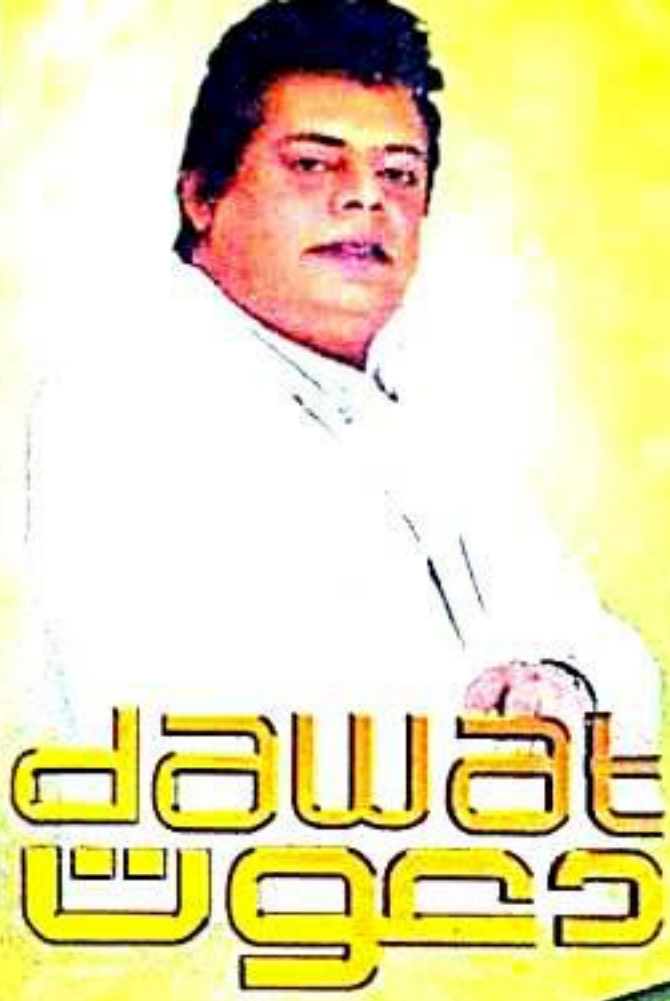
دوپیاڑہ

اجزاء

بکرے کا گوشت (ہڈی والا) ایک کلو	
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد	
دہی (پھینٹی ہوئی) ½ کلو	
تیج پتے 3 عدد	
شوخی گول لال مرچیں 10 عدد	
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 8 عدد	
لہسن ادراک (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے	
پسا ہوا گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ	
بڑی الائچیاں 4 عدد	
دارچینی 4 ڈنڈیاں	
ثابت کالی مرچیں ایک چائے کا چمچ	
پانی ایک پیالی	
نمک حسب ذائقہ	
تھی ایک پیالی	

ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کر کے بڑی الائچیاں، تیج پتے، لال مرچیں، کالی مرچیں اور دارچینی بھونیں۔ اس میں گوشت اور لہسن ادراک ملا کر چند منٹ تک بھونیں پھر دہی اور پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔



کٹے ہوئے مصالحے کا گوشت

اجزاء

ایک کلو	گائے کے پسندے
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	کننا ہوا سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی لال مرچ
	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 6 عدد
	لبسن اورک (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
	دارچینی 3 ڈنڈیاں
	لوتھیں 5 عدد
	چھوٹی الائچی کے دانے 4 عدد
	بڑی الائچی کے دانے 5 عدد
	پانی 1 1/2 پیالی
	نمک حسب ذائقہ
	تیل 1/2 پیالی
	لیموں کے تھلے سجانے کے لئے

ترکیب:

دارچینی، لوتھوں اور الائچیوں کے دانے تو بے پرسینک کر کوٹ لیں۔ پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے اچھی طرح سے کوٹ کر پتلا کر لیں۔ دیکھی میں پسندے کے باقی اجزاء شامل کر کے پسندے گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں تیل ڈال کر بھونیں اور دس میں نکال لیں۔ مزیدار گوشت لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Crushed Masala Beef

Ingredients:

Beef undercut strips	1 kg
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Cumin (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Cinnamon	3 sticks
Cloves	5
Green cardamom (seeds only)	4
Cardamoms (seeds only)	5
Water	1 1/2 cups
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Lemon slices	for garnishing

Method:

- Roast cinnamon, cloves and cardamoms on an iron griddle; crush.
- Pound undercut with a mallet to flatten them.
- Mix all ingredients except oil in a pot; cook till tender.
- Add oil and fry; remove in a dish.
- Garnish with lemon slices and serve.



Fajita Salad

Ingredients:

Chicken breasts	2
Garlic paste	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Chilli garlic sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salad dressing (packaged)	5 tbsp
Capsicum (cut lengthwise)	1
Tomato (cut lengthwise)	1
Onion (cut lengthwise)	1
Lettuce leaves (cut)	2 cups
Cheddar cheese (grated)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp cup + for frying

Method:

- Marinate chicken breasts with garlic, red chillies, cumin, vinegar, chilli garlic sauce and salt; set aside.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken; remove and cut into small pieces.
- Mix chicken with remaining ingredients in a bowl; serve.

فجیتا سلاد

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسپا ہوا لہسن	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
چلی گارلک ساس	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچ
سلاد کی ڈریسنگ (تیار)	5 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی) ایک عدد	
ٹماٹر (لمبائی میں کٹا ہوا)	ایک عدد
پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
سلاد پتے (کٹے ہوئے)	2 پیالی
چیڈر پنیر (کدو کش)	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر لہسن، لال مرچ، زیرہ، سرکہ، چلی گارلک اور نمک ملا کر رکھ دیں۔
فرائنگ پن میں تیل گرم کریں، اس میں مرغی کے سینے تل کر نکالیں، پھر ان کے
چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے ٹکڑے اور باقی تمام اجزاء
ملا کر پیش کریں۔



Chicken Chilli Dry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
White pepper powder	1 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Egg (beaten)	1/2
Capsicum (16 pieces)	1
Spring onion (cut lengthwise)	1
Green chillies (cut lengthwise)	6
Onion (cubed)	1
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Oyster sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + for frying

Method:

- Marinate chicken with 1/2 white pepper, cornflour, egg, soya sauce and salt; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden; remove on an absorbent paper.
- Heat oil in wok; cook garlic, remaining white pepper, chilli garlic sauce, oyster sauce, capsicum, spring onion, chillies, onion and chicken; cook for a few minutes; dish out.

چکن چلی ڈرائی

اجزاء:

مرغی کی بوتیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلوئر	ایک کھانے کا چمچ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	1/2 عدد
شملة مرچ (16 ٹکڑے)	ایک عدد
ہری پیاز (لسبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لسبائی میں کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی + تیلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر 1/2 سفید مرچ، کارن فلوئر، سویا ساس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن، باقی سفید مرچ، چلی گارلک ساس، اویسٹر ساس، شمله مرچ، ہری پیاز، ہری مرچیں، پیاز اور مرغی ڈال کر چند منٹ پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Arizona Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
White pepper powder	1/2 tsp + 1/4 tsp
Mustard paste	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tsp
Refined flour	for coating
Salt	1/2 tsp
Butter	56 grams
Cucumber, Tomato, Lettuce leaves	for decoration
French fries	as accompaniment

Method:

- Marinate chicken breasts with Worcestershire sauce, 1/2 tsp pepper, mustard, 1/2 tsp ginger/garlic, lemon juice and salt; set aside for 1 hour.
- Coat chicken with flour; brush butter on a grill pan and grill chicken breasts from both sides; remove on a plate.
- Heat remaining butter in a saucepan and fry remaining ginger/garlic, pepper and parsley; pour over chicken breasts.
- Decorate a plate with lettuce leaves, cucumber and tomato; serve with french fries.

ایری زونا چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 + 1/4 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
میدہ	لپٹنے کے لئے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
مکھن	56 گرام
کھیرا، ٹماٹر، سلاڈ پتے	سجانے کے لئے
فرنج فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر وارچسٹر شائر ساس، 1/2 چائے کا چمچ سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، 1/2 چائے کا چمچ لہسن اور رک، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں میدے میں لپٹیں، گرل پین کو چکنا کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے سینک کر پلیٹ میں نکال لیں۔ ساس پین میں بچا ہوا مکھن گرم کر کے باقی لہسن اور رک، باقی سفید مرچ اور اجمودہ بھون کر مرغی پر ڈال دیں۔ پلیٹ کو سلاڈ پتے، کھیرے اور ٹماٹر سے سجائیں، اسے فرنج فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔



Special Chicken Lacha

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Milk (fresh)	1/4 cup
Lemon juice	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salt	1 tsp

Masala Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Water	1 cup
Fresh cream	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside.
- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Add masala ingredients except capsicum, tomato and cream; fry,
- Add chicken; cook till dry and oil separates.
- Add capsicum, tomato and cream; keep on dum.

اسپیشل چکن لچھا

مرغی کے اجزاء:

نماثر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1 1/2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی

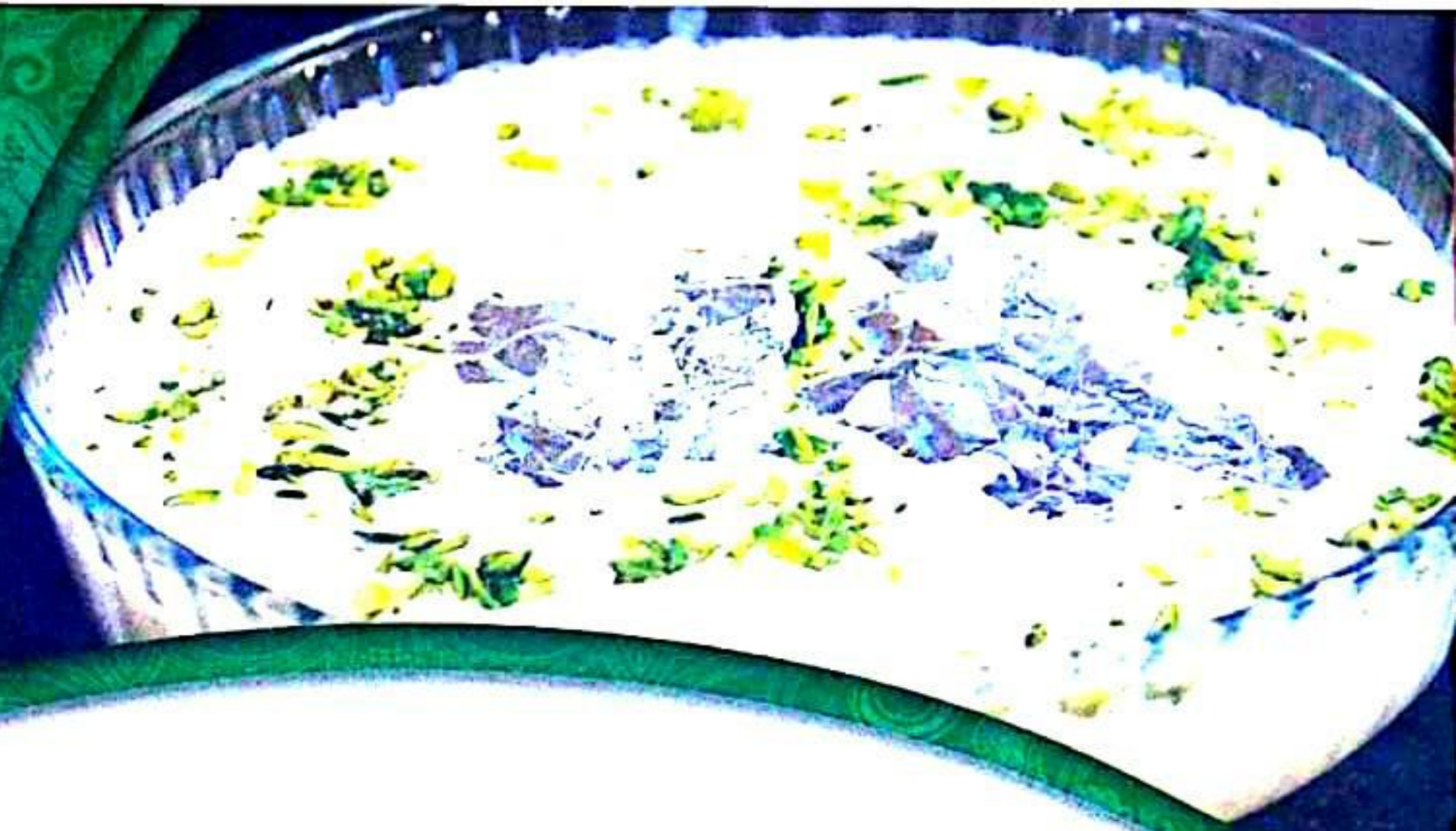
مرغی کا سینہ	
(باریک کٹا ہوا)	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
تازہ دودھ	1/4 پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمائو کچپ	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر رکھ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مصالحے کے اجزاء علاوہ شملہ مرچ، نماثر اور کریم ملا کر بھونیں پھر مرغی ملا کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے اور تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں شملہ مرچ، نماثر اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔



Chinioti Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	1 1/2 kg
Rice (soaked and crushed)	1/2 cup
Whole dried milk	1/2 cup
Sugar	1 cup
Green cardamom powder	1/2 tsp
Screw pine	1/2 tsp
Fresh cream	1 cup
Almonds, Pistachios (finely cut)	for sprinkling
Silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Bring milk to boil in a pot; add rice and cook till tender.
- Add whole dried milk and sugar while stirring continuously and cook till thick; remove from flame; stir till cool.
- Add cardamoms, cream and screw pine; dish out.
- Sprinkle almonds and pistachios on top; garnish with silver sterling leaves.

چینیوٹی کھیر

اجزاء:

1 1/2 کلو	تازہ دودھ
1/2 پیالی	چاول (بھیکے اور پسے ہوئے)
1/2 پیالی	کھویا
ایک پیالی	چینی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
1/2 چائے کا چمچ	کیوڑہ
ایک پیالی	تازہ کریم
بادام پستے (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے
سجانی کے لئے	چاندی کا ورق

ترکیب:

دیکھی میں دودھ کو ابالیں اس میں چاول ڈال کر چاولوں کے گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کھویا اور چینی ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر چولہا بند کر دیں اور اسے ٹھنڈا ہونے تک چلاتے رہیں۔ اس میں الائچی، کریم اور کیوڑہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر بادام اور پستے چھڑکیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Tangy Cheese Karahi

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Cottage cheese (cubed and fried)	200 grams
Tomatoes (chopped)	½ kg
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Dried mango powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander, Ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry mince on high flame.
- Add tomatoes, green chillies, pepper, cumin, turmeric, dried mango powder, hot spices, ginger/garlic, dried fenugreek and salt; cook with lid on till dry.
- Fry thoroughly; add cheese; remove in a dish.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

چٹ پٹی پنیر کڑاہی

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پنیر (چوکور ٹکڑے، تلے ہوئے)	200 گرام
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	½ کلو
پسا ہوا لہسن اور رک	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کھٹائی	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا اور رک (کدو کش)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دہنچی میں تیل گرم کر کے قیمہ تیز آنچ پر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، ہری مرچیں، کالی مرچ، زیرہ، ہلدی، کھٹائی، گرم مصالحہ، لہسن اور رک، میتھی اور نمک ملائیں، ڈھکن ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے اچھی طرح سے بھونیں، پھر پنیر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کڑاہی ہرے دھنئے اور ادراک سے سجا کر پیش کریں۔



Lagani Bitter gourds

Ingredients:

Bitter gourds (cut into rounds and fried)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	250 grams
Green chillies (finely cut)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Spring onions	250 grams
Tamarind pulp	1/2 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add remaining ingredients, except bitter gourds, green chillies and spring onions, and fry; add bitter gourds; cook for a few minutes.
- Add green chillies and spring onion; keep on dum.

لگانی کریلے

اجزاء:

ایک کلو	کریلے (گول کٹے اور تلے ہوئے)
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
250 گرام	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	کنٹا ہوا سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
2 چائے کے چمچے	قصوری میتھی
250 گرام	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	الی کا گودا
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 پیالی	تیل

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں علاوہ کریلے ہری مرچیں اور ہری پیاز باقی تمام اجزاء ملا کر بھونیں پھر کریلے ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں اور ہری پیاز ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Spicy Lentils and Spinach

Ingredients:

Yellow lentils	1 cup
Red lentils	1 cup
Spinach (finely cut)	1 bunch
Tomatoes (chopped)	250 grams
Green chillies (finely cut)	6
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh cream	½ cup
Salt	1 tsp

Tempering Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Curry leaves	10
Cumin seeds	1 tbsp
Garlic (finely cut)	10 cloves
Oil	½ cup

Method:

- Cook lentils and spinach in a pot on low flame.
- When lentils are tender, add red chillies, turmeric, ginger/garlic, tomatoes and salt; mash thoroughly.
- Add green chillies; remove from flame.
- Add cream; dish out.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients; pour over lentils.

مصالے دار دال پالک

اجزاء:

مینگ کی دال	ایک پیالی
مسور کی دال	ایک پیالی
پالک (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور رک	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ

بگھار کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کڑھی پتے	10 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (باریک کئے ہوئے)	10 جوے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دھچکی میں دالوں اور پالک کو بلی آئج پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب دالیں گل جائیں تو اس میں لال مرچ، ہلدی، لہسن اور رک، ٹماٹر اور نمک ملا کر اچھی طرح سے گھوٹ لیں۔ اس میں ہری مرچیں ملا کر چولہا بند کر دیں، پھر کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پن میں تیل گرم کریں اور بگھار کے اجزاء تل کر دال پر ڈال دیں۔



Cream Mutton

Ingredients:

Mutton chops and pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Black peppercorns	1/2 tsp
Raw papaya paste	2 tsp
Fresh cream	1 cup
Yogurt (blended)	375 grams
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mutton with yogurt, papaya and salt; refrigerate for 1 hour.
- Heat clarified butter in a pot; add mutton; cook with the lid on till tender.
- Heat oil in a separate pot; fry onions golden.
- Add remaining ingredients and fry; add mutton; keep on dum.
- Smoke with hot coal if desired.
- Garnish with coriander and chillies; serve.

ملائی گوشت

اجزاء:

1/2 کلو	بکرے کی چانپیں اور بوٹیاں
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	پیاز ہوا ہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	کٹنا ہوسفید ازیرہ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پیاز ہوا دھنیا
1/2 چائے کا چمچ	پیاز ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	ثابت کالی مرچیں
2 چائے کے چمچے	پیاز ہوا کچا پیتا
ایک پیالی	تازہ کریم
375 گرام	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	سجھی
1/2 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

گوشت میں دہی، پیتا اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دیکھی میں سجھی گرم کریں۔ اس میں گوشت ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر گلنے تک پکائیں۔ علیحدہ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر بھونیں، پھر گوشت ملا کر دم پر رکھ دیں۔ چاہیں تو کولے کا دم دے دیں۔ مزیدار ملائی گوشت ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Mixed Vegetables Pasta

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Tomatoes (boiled and blended)	½ kg
Eggplant, Potatoes (cut small)	2 each
Cauliflower (flowers)	250 grams
Carrots, Okra (cut small)	250 grams each
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch + for sprinkling
Peas, Chickpeas (boiled)	1 cup each
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder, Cumin seeds	2 tsp each
Turmeric powder, Mustard seeds	1 tsp each
Hot spices powder, Salt	1 tsp each
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry vegetables; remove.
- Fry tomatoes, garlic, red chillies, cumin, turmeric, mustard seeds, hot spices and salt in the same oil.
- Add fried vegetables, green chillies, coriander and chickpeas; keep on dum.
- When dry, add noodles and dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve.

ملی جلی سبزیوں کا پاستا

اجزاء:

2 پیالی	اندھے کے نوڈلز (اُبلے ہوئے)
½ کلو	ٹماٹر (اُبلے اور پسے ہوئے)
2 عدد	بیٹن آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)
250 گرام	پھول گو بھی کے پھول
250 گرام	گاجر، بھنڈی (چھوٹی کٹی ہوئی)
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
½ گڈی + چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
ایک ایک پیالی	مٹر، کالی پتے (اُبلے ہوئے)
4 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
2 عدد چائے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ، ثابت سفید زیرہ
ایک ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی، رائی دانے
ایک ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ نمک
ایک پیالی	تیل

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سبزیوں کو تیل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں ٹماٹر، لہسن، لال مرچ، زیرہ، ہلدی، رائی دانے، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں تلی ہوئی سبزیاں، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پتے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو نوڈلز ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔



Chickpeas and Noodle Salad

Ingredients:

Pasta (boiled)	1 cup
Chickpeas (boiled)	1 cup
Mint leaves (chopped)	¼ bunch
Parsley (chopped)	1 bunch
Tomatoes (chopped)	2
Fetta cheese (grated)	1 cup
Lemon juice	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	4 tbsp
Fresh coriander leaves	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a salad bowl.
- Garnish with coriander; serve.

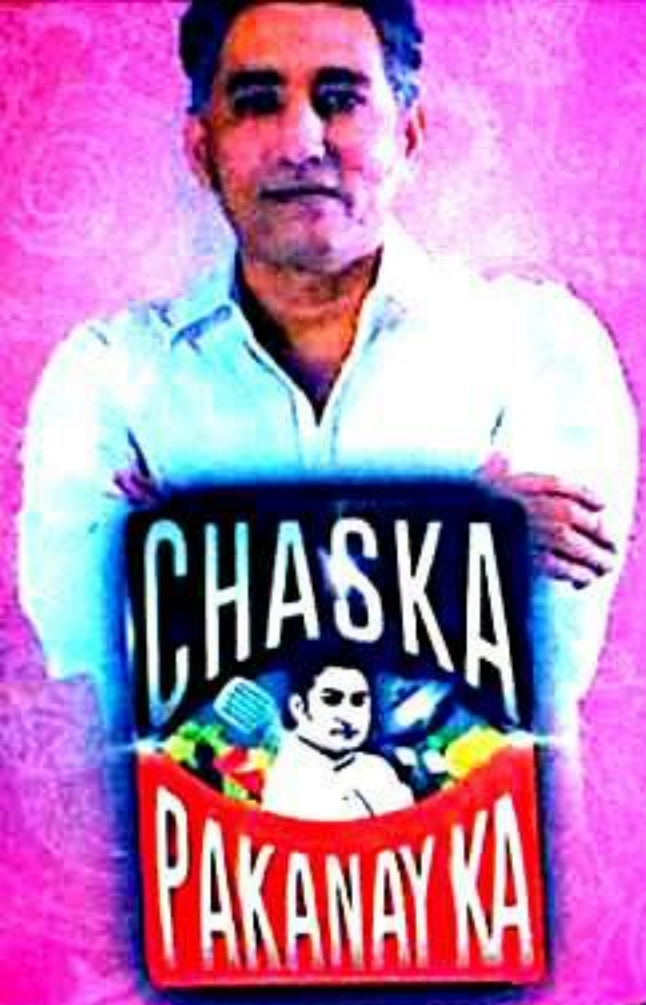
چنے اور نوڈلز کا سالاد

اجزاء:

ایک پیالی	پاستا (اُبلایا ہوا)
ایک پیالی	چنے (اُبلے ہوئے)
½ گڈی	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
ایک گڈی	ایجمودہ (چوپ کیا ہوا)
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
ایک پیالی	فیٹا پنیر (کدو کش)
½ پیالی	لیموں کا رس
ایک چائے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا کے پتے

ترکیب:

سالاد کے پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔



Crispy and Tangy Chicken Chunks

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	2 cups
Eggs	2
Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Corn starch	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	2 tsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Mayonnaise	3/4 cup
Chilli sauce	1 1/2 tbsp + 1/2 tbsp
Honey	1 tbsp
Garlic	1 clove
Salt	to taste

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl; refrigerate.
- Mix chicken ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces one by one till golden; remove on an absorbent paper.
- Place chunks on a dish; pour sauce on top; serve.

مرغی کے خستہ اور مصالے دار ٹکڑے

اجزاء:

2 پیالی	مرغی کی چوکور بوٹیاں
2 عدد	انڈے
1 1/2 پیالی	میدہ (چھننا ہوا)
ایک پیالی	کارن اشارج
ایک چائے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ساس کے لئے:

3/4 پیالی	مایونیز
1 1/2 + 1/2 کھانے کے چمچے	چلی ساس
ایک کھانے کا چمچ	شہد
ایک جوا	لہسن
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر فرج میں رکھ لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے اجزاء ملائیں۔ کڑا سی تیل گرم کریں اور مرغی کے ایک ایک ٹکڑے کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ انہیں ڈش پر رکھیں اور اس کے اوپر ساس ڈال کر پیش کریں۔



Beef and Lentil Salad

Ingredients:

Beef pieces (cut small and boiled)	1 cup
Black lentils (soaked)	1/2 cup
Garlic (chopped)	3 cloves
Beef stock	4 cups
Bay leaf	1
Hot spices powder	1 tbsp
Green chillies (chopped)	3 tbsp
Mint (chopped)	3 tbsp
Onion (chopped)	1
Tomato (chopped)	1 cup
Papri	for garnishing

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry garlic golden.
- Add beef and lentils; cook till beef changes colour.
- Add stock, bay leaf and hot spices; cook on low flame till dry.
- Add green chillies, mint, onion and tomato.
- Garnish with papri; serve.

گوشت اور دال کا سلاد

اجزاء:

ایک پیالی	گائے کا گوشت (چھوٹا کٹا اور اُبلایا ہوا)
1/2 پیالی	ملکہ مسور کی دال (بیگی ہوئی)
3 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
4 پیالی	گائے کے گوشت کی بخنی
ایک عدد	تیج پتا
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
3 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
3 کھانے کے چمچے	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک پیالی	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
سجانے کے لئے	پاپری

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں گوشت اور دال ملا کر گوشت سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں بخنی تیج پتا اور گرم مصالحہ ملائیں اور آٹھ کم کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں پودینہ پیاز اور ٹماٹر ملائیں۔ اسے پاپری سے سجا کر پیش کریں۔



Chilli Con Carne

Ingredients:

Beef mince	300 grams
Shell macaroni (boiled)	2 cups
Red kidney beans (boiled)	1 cup
Onion (chopped)	3/4 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	2
Tomato (blended)	2 tbsp

Method:

- Cook mince, onion and garlic in a pot for 5 minutes.
- Add red chillies, both kinds of tomatoes and beans; cook till mince is tender; remove from flame.
- Arrange macaroni in a serving dish; add mince on top; serve.

چلی کون کارن

اجزاء:

300 گرام	گائے کا قلم
2 پیالی	شیل میکرونی (اُپلی ہوئی)
ایک پیالی	لال لوبیا (اُپلا ہوا)
3/4 پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (پسے ہوئے)

ترکیب:

دستیگی میں قلم پیاز اور لہسن کو 5 منٹ تک پکائیں پھر لال مرچ، دونوں طرح کے ٹماٹر اور لوبیا ڈالیں۔ قلم گل جائے تو چولہا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں میکرونی بچھائیں اس پر قلم ڈال کر پیش کریں۔



Desi Pulao

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Rice (soaked)	2 1/2 cups
Ginger/garlic (chopped)	4 tbsp
Onion (finely cut)	1
Green cardamoms	2
Cloves	5
Cinnamon	2 sticks
Black peppercorns	8
Bay leaves	2
Cumin seeds	1 tsp
Yogurt (whipped)	1/4 cup
Red chilli powder	1/2 tsp
Hot spices powder	2 tsp
Raisins	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Onion (fried)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add remaining ingredients except rice and raisins; fry for 5 minutes.
- Add 1 cup water; cook till meat is tender.
- Add 4 1/2 cups water; bring to boil; add rice and raisins; cook till dry.
- Keep on dum.
- Dish out; sprinkle onion on top.

دیس کی پلاؤ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو
چاول (بھیکے ہوئے)	2 1/2 پیالی
لہسن اور رک (چوپ کیا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
لوتلیں	5 عدد
دارچینی	2 ڈنڈی
ثابت کالی مرچیں	8 عدد
تج پتے	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/4 پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
سیا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کا چمچ
عکشمش	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/4 پیالی
پیاز (تلی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ چاول اور عکشمش باقی تمام اجزاء ڈال کر 5 منٹ تک ٹھونیں پھر ایک پیالی پانی ڈال کر گوشت گھلنے تک پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو اس میں مزید 4 1/2 پیالی پانی ڈالیں ابال آنے لگے تو چاول اور عکشمش ملا کر پانی خشک ہونے دیں پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ دھش میں نکالیں اور پیاز چھڑک دیں۔



Salsa Pasta

Ingredients:

Elbow pasta (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	2
Capsicum (chopped)	1
Green chillies (chopped)	5
Garlic (chopped)	2 cloves
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Lemon juice	1 tbsp
Sugar	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok; fry onion and garlic golden.
- Add all remaining ingredients except pasta and sugar; cook till sauce thickens.
- Add pasta; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

سالسہ پاستا

اجزاء:

ایلبو پاستا (اُبلایا ہوا)	2 پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
چینی	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ
ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں علاوہ پاستا اور چینی باقی تمام اجزاء ڈالیں اور ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پاستا شامل کر کے ڈش میں نکالیں اور ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken with Sesame Seeds

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Refined flour, Soya sauce	2 tbsp each
Baking powder, Baking soda	1/4 tsp each
Chicken stock	1 cup
White vinegar, Cornflour	1/4 cup each
Icing sugar	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 clove
White sesame seeds (roasted)	2 tbsp
Water, Sesame oil	2 tbsp each
Oil	6 tbsp + for frying
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Mix soya sauce, sesame oil, flour, 2 tbsp cornflour, water, baking powder, baking soda and 3 tbsp oil in a bowl.
- Cut chicken breasts into cubes; add to batter; refrigerate for 1 hour.
- Heat remaining oil in a wok; cook remaining ingredients except sesame seeds, while continuously stirring.
- Remove from flame when sauce thickens.
- Heat oil in a separate wok; fry chicken golden; dish out.
- Pour sauce over chicken; sprinkle sesame seeds on top.
- Serve with boiled rice.

تل والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	4 عدد
میدہ کارن فلوئر سویا ساس	2'2 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر بیکنگ سوڈا	1/4'1/4 چائے کا چمچ
مرغی کی بچنی	ایک پیالی
سفید سرکہ کارن فلوئر	1/4'1/4 پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
لال مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
سفید تل (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
پانی، تیل کا تیل	2'2 کھانے کے چمچے
تیل	6 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں سویا ساس، تل کا تیل، میڈہ 2 کھانے کے چمچے کارن فلوئر پانی، بیکنگ پاؤڈر بیکنگ سوڈا اور 3 کھانے کے چمچے تیل ملا لیں۔ مرغی کے سینوں کی چوکور بوٹیاں کاٹ کر اس میں شامل کریں اور فرج میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں باقی تیل گرم کر کے علاوہ تل باقی اجزاء مسلسل چمچے چلاتے ہوئے پکائیں۔ ساس گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اس پر تیار ساس ڈالیں اور تیل چھڑک دیں۔ مزید مرغی چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Ginger Chicken Karahi

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Ginger paste	2 tbsp
Garlic paste, Mustard seeds	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Tomato paste	1 tbsp
Kashmiri red chillies	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Dried raw mango	1 tbsp
Cumin seeds, Coriander seeds	1 tbsp each
Cinnamon	1 stick
Black peppercorns, Cloves	6 each
Bay leaves	3
Fresh coriander (chopped)	5 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Ginger	1-inch piece
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Ginger, Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with ginger and garlic; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a frying pan; cook chicken for a few minutes; add remaining ingredients except tomato; cook till tender.
- Add tomato; cook for a few minutes; dish out.
- Sprinkle ginger, coriander and chillies on top; serve.

جنجر چکن کرہی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
پسی ہوئی ادرك	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن، رائی دانے	ایک، ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
کشمیری لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
اچھور	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ، ثابت دھنیا	ایک، ایک کھانے کا چمچ
دارچینی	ایک ڈنڈی
کالی مرچیں، لوگنیں	6، 6 عدد
تج پتے	3 عدد
ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)	5 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ادرك	ایک انچ کا ٹکڑا
پانی	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ادرك، ہر ادھنیا، ہری مرچیں	
(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر لہسن اور ادرك لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے مرغی چند منٹ پکائیں، اس میں علاوہ ٹماٹر باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گھلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر مزید چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں۔ مزید ارکڑا ہی ادرك، ہر ادھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Mushroom and Spinach Lasagne

Ingredients:

Lasagne sheets (boiled)	12
Spinach	1 kg
Mushrooms	1 cup
* Ricotta cheese	450 grams
Onions (chopped)	2
Garlic (chopped)	1 tbsp
Salt, Black pepper (crushed)	to taste
Oil	4 tbsp

Sauce Ingredients:

Tomato (chopped)	1
Onion (chopped)	5 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Tomato ketchup	1/2 cup
Tomato paste (can)	1 cup
Sugar, Oregano	1 tsp each
Parmesan cheese (grated)	5 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic golden.
- Add spinach and mushrooms; cook till dry.
- Add salt and pepper; remove from flame and add ricotta cheese.
- Heat oil in a frying pan; fry onion and garlic.
- Add remaining sauce ingredients; cook till thick.
- Spread spinach in a Pyrex dish; arrange lasagne sheets on it; pour sauce over them; add oregano and parmesan.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

- * To make ricotta cheese at home, heat 3 1/2 cup milk; add 1/2 tsp salt and cook on low flame till dry.

کھمبی اور پالک کا لازانیا

اجزاء:

لزانیا شیٹس (اُبلی ہوئی)	12 عدد
پالک	ایک کلو
کھمبی	ایک پیالی
ریکوتا پنیر	450 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک، کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ

سাস کے اجزاء:

ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	5 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں پالک اور کھمبی ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر کالی مرچ اور نمک ملا کر چولہا بند کریں اور ریکوتا پنیر ملا لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن ٹھونیں پھر ساس کے باقی اجزاء ملا دیں گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ پائریکس کی ڈش میں پالک کا آمیزہ ڈالیں اس پر لازانیا کی شیٹس بچھائیں اس پر ساس اور ریگٹا نو اور پار میزان پنیر ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔

☆ ریکوتا پنیر گھر میں بنانے کے لئے 3 1/2 کلو دودھ کو گرم کر کے اس میں 1/2 چائے کا چمچ نمک ڈالیں اور اسے بالکل ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔



Butterscotch Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	1 1/2 cups
Brown sugar	1/2 cup
Cornflour	3 tbsp
Fresh cream	1/2 cup
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Salt	1/4 tsp
Butter (unsalted)	2 tbsp
Cream and Cocoa powder	for garnishing

Method:

- Whisk brown sugar, cornflour and salt in a saucepan; add 1/2 milk.
- Bring to boil while stirring continuously; remove from flame.
- Add remaining ingredients; pour into tall glasses and cover with cling film.
- Refrigerate for at least 2 hours.
- Garnish with cream and cocoa powder; serve.

بٹراسکاچ پڈنگ

اجزاء:

1 1/2 پیالی	تازہ دودھ
1/2 پیالی	براؤن چینی
3 کھانے کے چمچے	کارن فلور
1/2 پیالی	تازہ کریم
1 1/2 چائے کے چمچے	ونیلا ایسنس
1/4 چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	بغیر نمک کا مکھن
سجانے کے لئے	کریم اور کوکوپاؤڈر

ترکیب:

ساس پین میں براؤن چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر پیئٹیں، اس میں 1/2 دودھ ملائیں، اسے چولہے پر چڑھائیں اور چمچ چلاتے ہوئے ابال آنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں باقی اجزاء ملائیں، انہیں لمبے گلاسوں میں ڈالیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار پڈنگ کریم اور کوکوپاؤڈر سے سجا کر پیش کریں۔



Steaks with Rosemary Sauce

Ingredients:

Undercut	1/2 kg
Mustard paste	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Rosemary	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Balsamic vinegar	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Butter	6 tbsp
Oil	2 tbsp
Mixed vegetables, Potatoes (boiled and mashed)	as accompaniment

Method:

- Cut undercut into 2, 1-inch thick pieces.
- Pound with a mallet.
- Marinate with mustard paste, lemon juice, ginger/garlic, pepper, oil and salt; refrigerate for 1 hour.
- Heat a grill pan; brush butter on it; grill undercut from both sides; dish out.
- Fry onion and rosemary golden in a saucepan; remove from flame.
- Add vinegar; pour 1/2 sauce on steaks.
- Serve steaks with remaining sauce, mixed vegetables and mashed potatoes.

روز میری ساس والے اسٹیکس

اجزاء:

انڈر کٹ	1/2 کلو
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
لیمون کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
روز میری	2 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
بالیسمک سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کھن	6 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے
سبزیوں (آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے))	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ کے ایک ایک انچ موٹے 2 ٹکڑے کاٹیں۔ انہیں کسی بھاری چیز کی مدد سے کوٹ کر پتلا کر لیں۔ اس پر مسٹرڈ پیسٹ، لیمون کا رس، لہسن اور کالی مرچ، تیل اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے کھن سے چکنا کر لیں اس پر انڈر کٹ دونوں جانب سے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ ساس پین میں پیاز اور روز میری سنہری کر کے چولہا بند کر دیں۔ اس میں سرکہ ملا کر 1/2 ساس اسٹیکس پر ڈال دیں۔ مزیدار اسٹیکس، باقی ساس، سبزیوں اور آلو کے ہمراہ پیش کریں۔



Finger Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Oregano	1 tsp
Egg	1
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Breadcrumbs	1/2 cup
Mustard paste	1 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying
Baked Potatoes	as accompaniment

Method:

- Mix red chillies in egg; beat.
- Cut fish into thin pieces; marinate with mustard, lemon juice, zest and pepper; set aside for 1/2 hour.
- Mix oregano, flour and salt in breadcrumbs.
- Coat fish first with flour, then egg and then again with flour; refrigerate for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; add fish pieces one by one; remove on an absorbent paper when golden.

فنگرفش

اجزاء:

1/2 کلو	مچھلی کے فیلے
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کے چٹکے (کدو کش)
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس
ایک چائے کا چمچ	اوریکا نو
ایک عدد	انڈہ
1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	کنی ہوئی لال مرچ
1/2 پیالی	ڈبل روٹی کا چورہ
ایک چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	بیکڈ آلو

ترکیب:

انڈے میں لال مرچ ملا کر پھینٹ لیں۔ مچھلی کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں، ان پر مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس، لیموں کے چٹکے اور سفید مرچ ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ڈبل روٹی کے چورے میں اوریکا نو، میدہ اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر پہلے میدہ، پھر انڈہ اور دوبارہ میدہ لگا کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا سی تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ سنہری ہونے پر جاذب کاغذ پر نکالیں اور بیکڈ آلو کے ہمراہ پیش کریں۔



Fish Chilli Dry

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Mustard paste	1 tbsp
Lemon juice	3 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Refined flour, cornflour	1/4 cup each
Baking soda	1 tsp
Egg, Onion (finely cut)	1 each
Green chillies (whole)	6
Oyster sauce	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Fish sauce	1/2 tbsp
Oil	1 cup
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Cut fish into 1-inch thick pieces.
- Marinate with mustard, lemon juice, garlic and 1 tbsp oil; refrigerate for 1 hour.
- Add egg.
- Mix cornflour with flour.
- Heat remaining oil in a frying; coat each fish piece with flour; fry golden; remove.
- Fry onion and green chillies in the same pan; add remaining ingredients; cook till sauce thickens.
- Add fish; dish out; serve with rice.

فش چلی ڈرائی

اجزاء:

1/2 کلو	مچھلی کے فیلٹ
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
3 کھانے کے چمچ	لیمون کا رس
ایک چائے کا چمچ	پیسا ہوا لہسن
1/4 '1/4 پیالی	میدہ کارن فلور
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
ایک ایک عدد	انڈہ پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	اودو سنر ساس
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
1/2 کھانے کا چمچ	فش ساس
1/2 کھانے کا چمچ	سویا ساس
ایک پیالی	تیل
بھراہ پیش کرنے کے لئے	چاول (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

مچھلی کے ایک ایک انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس پر مسٹرڈ، لیمون کا رس، لہسن اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس میں انڈہ ملا لیں۔ میدے میں کارن فلور ملا لیں۔ فرائننگ پین میں باقی تیل گرم کریں، مچھلی کے ایک ایک ٹکڑے کو میدے میں لپیٹیں اور فرائننگ پین میں سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائننگ پین میں پیاز اور ہری مرچیں تلیں، پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر ساس گاڑھی ہونے تک پکائیں۔ اس میں مچھلی ڈال کر ڈش میں نکالیں اور چاولوں کے بھراہ پیش کریں۔



Vegetable Sandwiches

Ingredients:

Whole wheat bread	6 slices
Eggplant (cut into rounds)	1
Tomatoes (cut into rounds)	2
Cucumber (cut into rounds)	1
Green chillies (finely cut)	3
Lettuce leaves (finely cut)	few leaves
Cheddar cheese	3 slices
Butter	1 tbsp
Oil	for frying + for brushing

Chutney Ingredients:

Mint	1 cup
Garlic	3 cloves
Green chillies	6
Lemon	1
Tomato	1
Salt	to taste

Method:

- Blend chutney ingredients in a blender.
- Brush oil on a frying pan; roast eggplant from both sides; remove.
- Melt butter in the same pan; fry bread slices from one side; remove.
- Arrange a slice each of cheese, eggplant, tomato and cucumber, lettuce and green chillies on 1/2 slices.
- Spread chutney on remaining slices; place on top of the other slices.
- Sandwiches could be grilled on a grill pan if desired.
- Cut into triangles from the centre; serve.

سبزیوں کے سینڈوچز

اجزاء:

6 سلائس	اتاج والی ڈیل روٹی
ایک عدد	پیٹنگن (تھلے کیا ہوا)
2 عدد	ٹماٹر (تھلے کئے ہوئے)
ایک عدد	کھیرا (تھلے کیا ہوا)
3 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
چند پتے	سلاد پتے (باریک کئے ہوئے)
3 سلائس	چیڈر پنیر
ایک کھانے کا چمچ	مکھن
تلنے کے لئے + پکنا کرنے کے لئے	تیل

چٹنی کے اجزاء:

ایک پیالی	پودینہ
3 جوے	لہسن
6 عدد	ہری مرچیں
ایک عدد	لیموں
ایک عدد	ٹماٹر
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

بلینڈر میں چٹنی کے اجزاء یکجان کر لیں۔ فرائنگ پیں کو پکنا کریں اور پیٹنگن کے تھلے دونوں جانب سے سینک کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پیں میں مکھن گھلا لیں اور سلائسوں کو ایک جانب سے سنہری تل کر نکالیں۔ ان میں سے 1/2 سلائسوں پر پنیر، پیٹنگن کے تھلے، ٹماٹر، کھیرے، سلاد پتے اور ہری مرچیں ڈالیں باقی سلائسوں پر چٹنی لگا کر پہلے والے سلائسوں پر رکھ دیں۔ چاہیں تو انہیں گرل پیں پر ہلکا سا سینک لیں۔ مزیدار سینڈوچز درمیان سے نکلنے کاٹ کر پیش کریں۔



Crepes with Banana and Butterscotch Sauce

Ingredients:

Bananas (cut into rounds)	4
Refined flour (sieved)	1 cup
Eggs	3
Milk (fresh)	2 cups
Sugar	1 tsp
Salt	¼ tsp
Butter (melted)	3 tbsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Brown sugar	150 grams
Water	3 tbsp
Fresh cream	300 milligrams
Butter	25 grams

Method:

- Prepare batter with flour, sugar, eggs, milk, butter and salt.
- Heat little oil in a frying pan; spread cooking spoonful of batter around the pan. Repeat process to make more crepes.
- Cook crepe from both sides.
- Cook brown sugar and water in a saucepan till sugar dissolves.
- Add butter; remove from flame; add cream.
- Fold crepes into triangles; place in a dish.
- Add bananas and pour sauce on crepes; serve.

کیلے اور بٹر اسکاچ ساس کے ساتھ کرپس

اجزاء:

کیلے (تھلے کاٹ لیں)	4 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈے	3 عدد
تازہ دودھ	2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ
مکھن (پگھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
تیل	تھلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

براؤن چینی	150 گرام
پانی	3 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	300 ملی لیٹر
مکھن	25 گرام

ترکیب:

میدے میں چینی، انڈے، دودھ، مکھن اور نمک ملا کر آمیزہ تیار کر لیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اس میں کھانے پکانے کا ایک چمچ بھر کر آمیزہ ڈالیں اور گھما کر پھیلا دیں۔ اسے پلٹ کر پکائیں اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی کرپس بھی تیار کر لیں۔ ساس پین میں براؤن چینی اور پانی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکائیں پھر مکھن ملا کر چولہا بند کر دیں پھر کریم شامل کر لیں۔ کرپس کو مکھن لپیٹ کر پلٹ میں رکھیں ان پر کیلے رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔



WEEKENDS



Mexican Burgers

Ingredients:

Beef pieces	1/2 kg
Round buns	4
Red kidney beans (boiled)	1 cup
Oregano, Garlic powder	1 1/2 tbsp each
Red chillies (crushed)	1 1/2 tbsp
Paprika powder	1 1/2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 1/2 tbsp
Turmeric	1 1/2 tbsp
Onion (chopped)	1
Lemon juice	3 tbsp
Avocados	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	3
Green chillies (large)	2
Cheddar cheese (grated), Refined flour	1 cup each
Egg	1
Breadcrumbs, Mayonnaise	1 cup each
Cream cheese	2 tbsp
Sour cream	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 cups

Method:

- Boil beef with salt; set aside with remaining stock.
- Add 1 tbsp each of paprika, red chillies, turmeric, garlic powder, oregano, pepper, 1/2 onion, and 2 tbsp lemon, and salt; cook till dry; shred beef.
- Mix 1/2 tbsp each of oregano, paprika and red chillies in beans; cook for a few minutes while mashing them.
- Mix chopped green chillies, fresh coriander, avocados, remaining lemon juice and remaining onion with a fork.
- Make slits in large green chillies; de-seed.
- Mix cream cheese and remaining pepper in cheddar cheese; stuff large chillies with it.
- Coat chillies first with egg, then flour and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry chillies.
- Cut buns horizontally from the centre into halves.
- Spread mayonnaise on the bottom half; layer with little kidney beans, beef, avocados and sour cream.
- Spread mayonnaise on the top half of buns; place on top of bottom half.
- Place fried chillies on burgers; serve.

میکسن برگر

اجزاء:

ایو کا ڈو	2 عدد	گائے کی بوٹیاں	1/2 کلو
دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	گول بن	4 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد	لوبیا (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
بڑی ہری مرچیں	2 عدد	اوریکا نو، لہسن پاؤڈر	1 1/2، 1 1/2 کھانے کے چمچے
چیڈر پنیر (کدو کش) 'میدہ'	ایک ایک پیالی	نٹی ہوئی لال مرچ	1 1/2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد	پیپر کا پاؤڈر	1 1/2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چوڑا مایونیز	ایک ایک پیالی	نٹی ہوئی کالی مرچ	1 1/2 کھانے کے چمچے
کریم پنیر	2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی	1 1/2 کھانے کے چمچے
سار کریم	4 کھانے کے چمچے	پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
تیل	2 پیالی		

ترکیب:

گوشت میں نمک ملا کر اُبالیں اور بخنی سیت محفوظ کر لیں پھر ایک ایک کھانے کا چمچ پیپر کا ہلدی، لہسن کا پاؤڈر اور ریکا نو کالی مرچ، لال مرچ، 1/2 پیاز، 2 کھانے کے چمچے لیموں کا رس اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر ریشہ کر لیں۔ لوبیا میں 1/2، 1/2 کھانے کا چمچ پیپر کا لال مرچ اور اوریکا نو ملائیں اور انہیں کپلتے ہوئے چند منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں چوپ کی ہوئی ہری مرچیں ہرا دھنیا، ایو کا ڈو باقی لیموں کا رس اور باقی پیاز کاٹنے سے یکجان کریں۔ بڑی ہری مرچوں پر چیرا لگا کر بیج نکالیں۔ پیپر میں کریم پنیر اور باقی کالی مرچ ملا کر ہری مرچوں میں بھریں۔ اسے پہلے انڈے پھر کارن فلور اور ڈبل روٹی کے چوڑے میں پیشیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے مرچیں تلیں۔ بنوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصوں پر مایونیز لگا کر تھوڑا سا لوبیا کا آمیزہ گوشت، ایو کا ڈو اور سار کریم لگائیں، اوپری حصوں پر مایونیز لگا کر اس کے اوپر رکھیں اور اس پر مرچیں رکھ کر پیش کریں۔



Cutlets

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Chaat masala	1/2 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Bread	3 slices
Eggs	3
Breadcrumbs	1 cup
Cornflour	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves	for decoration
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Boil mince with ginger/garlic.
- Add bread, chaat masala, coriander, cumin, hot spices and salt; shape into cutlets.
- Coat with breadcrumbs; refrigerate for 10 minutes.
- Mix cornflour and salt in eggs.
- Coat cutlets with eggs.
- Heat oil in a frying; fry golden and remove.
- Decorate a dish with lettuce; place cutlets on it; serve with chilli garlic sauce.

کٹلٹس

اجزاء:

گائے کا تیرہ	1/2 کلو
چاٹ مصالحہ	1/2 چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی	3 سلاکس
انڈے	3 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
کارن فلوور	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے
چلی کارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

قیتے میں لہسن اور ک ملا کر اُبالیں۔ اس میں سلاکس، چاٹ مصالحہ، دھنیا، زیرہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر نکلیاں بنالیں۔ انہیں ڈبل روٹی کے چورے میں پیٹ کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ انڈوں میں کارن فلوور اور نمک ملا لیں۔ کٹلٹس انڈوں میں لپیٹیں، فرائنگ تیل میں گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجا کر کٹلٹس رکھیں اور چلی کارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Barbecue Chicken Pasta Salad

Ingredients:

Chicken breast	1
Penne pasta (boiled)	400 grams
Wasabi	1 tsp
Carrot (finely cut)	1
Pineapple (finely cut)	1 cup
Corn, Fresh cream	1 cup each
Barbecue sauce, Mayonnaise	2 tbsp each
Hot chilli sauce	1 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
Paprika powder	1/2 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt, Black pepper (crushed)	to taste
Olive oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with oil, salt and pepper; set aside for 1 hour.
- Mix carrot, pineapple and corn in a bowl; refrigerate for 1 hour.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill chicken from both sides; remove.
- Cut chicken into small pieces.
- Mix remaining ingredients and vegetables in a bowl; dish out.
- Arrange chicken pieces on top; garnish with spring onion.

باربی کیو چکن پاستا سلاد

اجزاء:

مرغی کا سینہ	ایک عدد
پینی پاستا (اُبلا ہوا)	400 گرام
وسابی	ایک چائے کا چمچ
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
انناس (باریک کٹا ہوا)	ایک پیالی
ٹھنڈے 'تازہ کریم'	ایک ایک پیالی
باربی کیو ساس 'مایونیز'	2 '2 کھانے کے چمچے
ہاٹ چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
سوٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
پیمپر کا پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک 'ٹھنڈی ہوئی کالی مرچ'	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجائے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینے پر تیل 'کالی مرچ' اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں گاجر، انناس اور ٹھنڈے ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ گرل پن کو گرم کر کے چمکا کر کے سینے کو دونوں جانب سے سینک کر اُتاریں۔ اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء اور سبزیاں ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔



Chicken Chaap

Ingredients:

Chicken legs	4
Ginger/garlic paste	4 tbsp
Onion (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	2
Poppy seeds	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Milk (fresh)	¼ cup
Saffron	1 pinch
Red chilli powder	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Hot spices powder	2 tsp
Screw pine	¼ tsp
Bay leaf	1
Cloves	4
Green cardamoms	5
Black cumin seeds	1 tsp
Lemon juice, Rose water	½ tsp each
Coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying

Method:

- Marinate chicken with ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat ½ cup oil in a pot; fry cumin, bay leaf, cloves, cardamoms and onion till golden.
- Add red chillies, turmeric, tomatoes, green chillies and salt; cook till oil separates.
- Add poppy seeds, yogurt, milk and saffron; cook till gravy thickens.
- Add ½ hot spices powder and little water; cook for a few minutes.
- Add chicken; cook till tender.
- Add remaining hot spices; screw pine, rose water, lemon juice and coriander; keep on dum.

مرغی چا پ

اجزاء:

مرغی کی ٹانگیں	4 عدد
پسا ہوا لہسن اور مک	4 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	¼ پیالی
زعفران	ایک چٹکی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک)	
کٹی ہوئی	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تیلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر لہسن اور مک ملا کر 2 گھنٹوں تک رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکالیں۔ دہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے کالا زیرہ، پیاز، پیاز، لہسن اور پیاز سنہری ہونے تک تلیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر، ہری مرچیں اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں، پھر خشخاش، دہی، دودھ اور زعفران ملا کر مصالحہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں ½ پیسا ہوا گرم مصالحہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر تھوڑی دیر پکائیں، اس میں مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ دہی میں باقی گرم مصالحہ، کیوڑہ، عرق گلاب، لیموں کا رس اور دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔



Chicken with Almonds

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green cardamoms	3
Almonds (ground)	4 tbsp
Yogurt (whipped)	2 cups
Coriander powder	2 tsp
Cloves	2
Butter	4 tbsp
Cucumber, Almonds (finely cut)	for garnishing
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with ginger and garlic; set aside for a little while.
- Heat butter in a pot; fry chicken for 10 minutes.
- Add red chillies, hot spices and coriander; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients; cook till butter separates; dish out.
- Sprinkle hot spices on top; garnish with cucumber and almonds; serve.

بادامی مرغی

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں
ایک کھانے کا چمچ	اورک (چوپ کی ہوئی)
4 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
3 عدد	چھوٹی الائچیاں
4 کھانے کے چمچے	بادام (پسے ہوئے)
2 پیالی	دہی (بھینٹی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا دھنیا
2 عدد	لونگس
4 کھانے کے چمچے	مکھن
کھیرا بادام (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے	
چھڑکنے کے لئے	پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لہسن اور اورک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں مکھن گرم کر کے بوٹیاں 10 منٹ کے لئے بھونیں، اس میں لال مرچ، گرم مصالحہ اور دھنیا ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر گرم مصالحہ چھڑکیں، کھیرے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



برطانوی ہائی کمیشن کے زیر انتظام فیشن شو

برطانوی ہائی کمیشن کراچی کی جانب سے ڈالمن ہال کراچی میں گریٹ فیسٹول کا اہتمام کیا گیا۔ فیسٹول میں ایک فیشن شو بھی منعقد ہوا جس میں فیشن ملک کی نامور ماڈلز نے مغربی ملبوسات پہن کر حصہ لیا۔ پروگرام کے میزبان برطانوی ہائی کمیشنر جان آتھولی تھے جب کہ تقریب میں بڑی تعداد میں مہمانین شہر اور صحافیوں نے شرکت کی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پُر تکلف چائے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



پروفیشنل ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے عشاءے کا اہتمام

پروفیشنل ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے سچ لکڑی ہوٹل کراچی میں فاؤنڈیشن کے عطیہ دہندگان کے لئے ایک خصوصی شام اور عشاءے کا اہتمام کیا گیا جس میں ان کے مسلسل تعاون کا شکریہ ادا کیا گیا۔ انور مقصود نے اپنے مفرد انداز میں تقریب کی میزبانی کی۔ تقریب میں وہ طلباء بھی موجود تھے جنہیں پی ای ایف کی جانب سے مالی معاونت ملی۔ فاؤنڈیشن کے چیئرمین حفیظ الحق نے گزشتہ برسوں میں پی ای ایف کے سفراء اس کی کامیابیوں کا مختصر جائزہ پیش کیا۔

پاکستان میں ڈی ڈبلیو کی تقریب رونمائی

دنیا بھر کی خبروں اور حالات حاضرہ پر مشتمل ٹیلی ویژن چینل ڈی ڈبلیو نیوز کی جانب سے پاکستان میں ڈی ڈبلیو نیوز کی تقریب رونمائی مقامی ہوٹل میں منعقد کی گئی جس میں ذرائع ابلاغ کی نمایاں شخصیات نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ تقریب میں تقریبی صنعت کی ترویج، معاشرے میں خواتین کو درپیش مسائل جو اُجاگر کرنے کے حوالے سے صدر ہم نیٹ ورک پرائیڈ آف برقرار منس سلطانہ صدیقی کو 'لوکل ہیرو ایوارڈ' سے نوازا گیا۔ واضح رہے کہ ڈی ڈبلیو دنیا بھر میں عالمی بصیرت کے حامل لوگوں کے لئے لوکل ہیروز کے ایوارڈز جاری کرتا ہے۔



مہتاب اکبر راشدی پر کتاب کا اجراء

گزشتہ دنوں آرٹس کونسل کراچی میں مہتاب اکبر راشدی پر لکھی گئی کتاب بعنوان "مہتاب" شخصیت، کردار سمیٹا" کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی۔ اس کتاب میں مہتاب اکبر راشدی کے دوست احباب اور عزیزوں نے ان کی شخصیت، کامیابی اور زندگی کے حوالے سے اپنے تاثرات قلم کئے ہیں۔ تقریب میں ایس آئی یو کے ڈاکٹر ادیب رضوی، فلسفہ مصطفیٰ قریشی، ہم نیٹ کی صدر سلطانہ صدیقی، چیف ایگزیکٹو آفیسر ذریعہ قریشی، شہید قریشی، اکبر راشدی، مظہر الحق، فہمیدہ الہی، بخش سومر، سید دیدار حسین شاہ اور شہناز رمزی سمیت معززین شہر اور صحافیوں کی تعداد موجود تھی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پُر تکلف چائے کا اہتمام تھا۔



ان پلگڈ کی جانب سے کومل رضوی اور جوش کے ساتھ ایک شام

پہیلی ان پلگڈ کی جانب سے منائی جانے والی شام "فال ایڈیشن" میں ایک نہیں 2 بین الاقوامی شہرت یافتہ گلوکاروں کومل رضوی اور جوش کو ایک ساتھ پیش کیا جنہوں نے 1950ء میں بنائی گئی ایک پنجابی فلم کے گانے "دیاں دار لہجہ میرے بابل کا پیارا" کو تازہ ترین پنجابی ٹریک کے ساتھ پیش کیا۔ تقریب میں یوسف بشیر قریشی، انوشے اشرف، شہزاد شیخ، حراترین، نادیا، مشتری، نوشین شاہ، آمنہ عقیل، مصطفیٰ چنگیزی، عباس جعفری، ثنا انصاری، آمنہ ملک، نازیہ ملک، زوئی، وساچی، تبسم مغل، سائرہ کبیر سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ شرکاء کی تواضع فکرفوڈ اور مشروبات سے کی گئی۔





ذیابیطس، خاموش قاتل

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپا، سہل پسندانہ طرز زندگی اور مرغن غذائیں ذیابیطس پھیلنے کی بڑی وجوہات ہیں

وقت پاکستان میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد ایک کروڑ سے تجاوز کر چکی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 2030ء تک پاکستان ذیابیطس میں مبتلا چوتھی بڑی آبادی والا ملک بن جائے گا۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ ذیابیطس کی بیماری پر قابو نہ پایا گیا تو آئندہ 20 سالوں میں اس کے مریضوں کی تعداد دوگنی ہو جائے گی۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپا، سہل پسندانہ طرز زندگی اور مرغن غذائیں ذیابیطس پھیلنے کی بڑی وجوہات ہیں۔ پاکستان میں ذیابیطس کے مرض میں اضافے کی اہم وجوہ لوگوں میں جسمانی ورزش کی عادت کا خاتمہ، جنک فوڈ، غیر متوازن اور غیر صحت مند غذا کا بڑھتا ہوا استعمال اور سگریٹ نوشی کو قرار دیا جا رہا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ذیابیطس دل، گردے، معدے، بلند فشار خون اور جوڑوں کے درد جیسی دیگر کئی پیچیدہ بیماریوں کا سبب بھی بنتا ہے۔

پاکستان میں سرکاری سطح پر ذیابیطس کی روک تھام کے لئے خاطر خواہ اقدامات کئے جا رہے ہیں اور عوام کو علاج کی سہولیات فراہم کرنے کے ساتھ بہتر تشخیص کی کوششیں جاری ہیں۔ اس بیماری سے بچاؤ کے لئے لوگوں کو اس حوالے سے آگاہ کرنے کی مہم کا تسلسل بھی جاری ہے، تاہم ابھی اس مرض پر قابو پانے کے لئے لمبا سفر طے کرنا ہے۔ اس بیماری پر قابو پانے کے لئے حکومت سطح پر وسیع پیمانے پر منصوبہ بندی کی بھی ضرورت ہے۔ ■

مصرف اور جدید طرز زندگی نے دنیا کو نئی بیماریوں کا تحفہ دیا ہے۔ ذیابیطس بھی ان میں سے ایک بیماری ہے جو دنیا میں انتہائی تیزی اور خاموشی سے پھیل رہی ہے۔ اس بیماری نے آج ہر عمر کے لوگوں پر دھاوا بولا ہوا ہے۔ دنیا کو اس مرض کے مضمرات، وجوہات اور بچاؤ سے آگاہی دلانے کے لئے اقوام متحدہ کے ادارے ڈیلاویچ او نے 14 نومبر کو ذیابیطس کے عالمی دن سے منسوب کر دیا۔ اس دن دنیا بھر میں ذیابیطس کے حوالے سے خصوصی سیمینار اور پروگرام مرتب کئے جاتے ہیں۔

اس وقت صورتحال کچھ یوں ہے کہ ہر 7 سیکنڈ میں ایک شخص ذیابیطس یا اس کی وجہ سے ہونے والے امراض کے باعث موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ اگر ذیابیطس سے بچاؤ کے لئے مناسب اقدامات نہ کئے گئے تو 2030ء میں یہ ساتویں سب سے جان لیوا بیماری ہو جائے گی۔ 1985ء میں دنیا میں 3 کروڑ افراد ذیابیطس کا شکار تھے جبکہ اب ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد 30 کروڑ 80 لاکھ سے زائد ہے۔ سالانہ 38 لاکھ افراد ذیابیطس اور اس سے ہونے والے امراض کے باعث موت کا شکار ہو رہے ہیں جو دنیا میں کل ہونے والی اموات کا 6 فیصد ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کی مجموعی تعداد میں سے 80 فیصد ترقی پذیر ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔ پاکستان میں بھی اس مرض نے اپنے نیچے بڑی طرح سے گزر رکھے ہوئے ہیں۔ اس

خوبصورت بالوں سے خوبصورت آپ

اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو بالوں کے لئے مفید ہوں تو خوبصورت بالوں کا حصول مشکل نہیں

بال حسن کی علامت ہیں، لمبے، گھنے اور چمک دار بال شخصیت کے حسن میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں اسی لئے جب بال گرنے لگتے ہیں تو پریشانی کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ لوگ بالوں کو گرنے سے روکنے کے لئے مختلف ترائیکب استعمال کرتے ہیں۔ اس ضمن میں ماہرین کا مشورہ یہ ہے کہ اگر بال گر رہے ہوں تو شیمپو کا استعمال فوری طور پر روک دیں، کیونکہ شیمپو کا مقصد جلد کی صفائی کے ساتھ ساتھ کمزور بالوں کو صاف کرنا بھی ہوتا ہے۔ اگر تھوڑی سی احتیاط کر لی جائے تو بڑی پریشانی سے بچا جاسکتا ہے، مثال کے طور پر اپنی غذا پر توجہ دیں۔ اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو بالوں کے لئے مفید ہوں تو خوبصورت بالوں کا حصول مشکل نہیں، جیسے کہ اپنی غذا میں کھجور کو شامل کریں۔ اس میں بالوں اور جلد کی صحت کے لئے ضروری تمام اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ صبح نہار منہ شہد کا استعمال کریں، جلد اور بالوں کے بہت سے مسائل کی وجہ جسم میں ناکسین کا جمع ہو جانا ہے، شہد کے استعمال سے نہ صرف ناکسین جسم سے خارج ہو جاتا ہے بلکہ خون بھی صاف ہوتا ہے۔ بال خون سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں، جب خون صاف ہوگا تو بالوں کی صحت میں اضافہ ہوگا اور جلد بھی خوبصورت ہوگی۔

سالم اور ٹونا مچھلی میں اومیگا تھری کی بھاری مقدار موجود ہوتی ہے جو بالوں کو توانا رکھنے کا اہم ذریعہ ہیں۔ زیادہ مچھلی کھانے سے نہ صرف بال گرنا کم ہو جاتے ہیں بلکہ نئے بال بھی آگئیں گے۔ کھانوں میں سبز پتوں والی سبزیاں شامل کریں۔ ان میں حیاتین، معدنیات، غیر تکسیدی اجزاء اور فولاد کثرت سے پایا جاتا ہے جو بالوں کی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ چاہیں تو سبز پتوں کا جوس بھی پی جاسکتا ہے۔ گاجروں میں حیاتین اے بنانے والا ”بینا کیروٹین“ ہوتا ہے۔ اس حیاتین کی کمی سے بال پتلے اور بے جان ہو جاتے ہیں، لہذا گاجریں کھائیں اور ان کا جوس پیئیں تاکہ بال مضبوط و توانا ہو جائیں۔

بالوں کو درکار مختلف غذائی اجزاء ہم اپنی روزمرہ غذا میں سبزیوں، پھلوں، دودھ اور گوشت جیسی اشیاء کے متوازن استعمال کے ذریعے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ آج کی مصروف زندگی میں ذہنی دباؤ ایک عام مسئلہ بن کر رہ گیا ہے جس کی وجہ سے جسم کا مینا بولڈرم نظام متاثر ہوتا ہے اور باقی اعضاء کی طرح بالوں کی صحت بھی شدید متاثر ہوتی ہے۔ ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے صحت مند مشاغل اختیار کریں، اچھی موسیقی سنیں اور مثبت سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

اگر آپ زیادہ تر وقت گھر سے باہر گزارتے ہیں تو کوشش کریں کہ بالوں کو ڈھانپ کر رکھیں تاکہ یہ گر دوغبار اور دھوئیں سے محفوظ رہیں۔ سر کی جلد پر جمع ہونے والا گردوغبار خشکی اور جلد کی دیگر بیماریوں کا باعث بنتا ہے اور بالوں کی جڑوں کو کمزور کرتا ہے۔ براہ راست دھوپ کا پڑنا بھی بالوں کی صحت کے لئے مناسب نہیں ہے، لہذا اگر آپ زیادہ تر وقت کھلے آسمان کے نیچے گزارتے ہیں تو بالوں کو دھوپ سے بچانے کا اہتمام کریں۔ ■



مونگ پھلی، گوشت سے زیادہ مفید

بادام کی نسبت کم قیمت ہونے کی وجہ سے مونگ پھلی کو غریبوں کا بادام بھی کہا جاتا ہے

گوکہ 100 گرام مونگ پھلی میں 765 حرارے پائے جاتے ہیں لیکن حیرت انگیز طور پر مونگ پھلی کھانے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ کھانے سے کچھ دیر قبل تھوڑی سی بھنی ہوئی مونگ پھلی کھائیے ساتھ ہی بغیر چینی کی چائے یا کافی کا استعمال کیجیے۔ وزن میں رفتہ رفتہ کمی آجائے گی۔

زیابیطس کے مریض اگر روزانہ 50 گرام مونگ پھلی کھائیں تو جسم کو درکار نیاسین کی مقدار پوری ہو جاتی ہے۔ اگر مضبوط دانت اور مسوڑھے چاہئے تو مونگ پھلی کو تھوڑے سے نمک کے ساتھ چبا کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ دانتوں کا قدرتی رنگ بھی برقرار رہتا ہے۔ برس بابر سے مونگ پھلی کا تیل حسن میں اضافے کے لئے استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں ہم وزن لیموں کا رس ملائیں اور رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں یہ عمل مہاسوں، جھانیوں اور کیلوں کی پیدائش کو روکتا ہے۔ ایسی خواتین جو بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں، شکر اور دودھ کے ساتھ مونگ پھلی کھائیں۔ ان کے لئے اس سے عمدہ اور طاقت بخش غذا کوئی اور نہیں ہو سکتی۔ مونگ پھلی میں وافر مقدار میں تیل ہوتا ہے اس لئے پیئے سے یہ مکھن کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

مونگ پھلی دیر سے ہضم ہوتی ہے لیکن اگر کچی مونگ پھلی خوب چبا کر کھائیں تو جلد ہضم ہو جاتی ہے، بھوننے یا پکانے کے بعد اس کی یہ خامی بھی دور ہو جاتی ہے۔ مونگ پھلی کو غذا کی جگہ نہ دیجیے۔ محققین کی رائے میں مونگ پھلی کے روزمرہ استعمال سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے، بعض لوگوں کو بھنی ہوئی مونگ پھلی کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ دے کے مریضوں کو بھی کم مونگ پھلی کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ■

موسم میں ٹھنڈا اترتے ہی سب سے زیادہ رغبت محسوس ہوتی ہے مونگ پھلی سے۔ لحافوں اور کمرے میں بیٹھ کر بھنی ہوئی گرم مونگ پھلیاں کھانے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ بادام کی نسبت کم قیمت ہونے کی وجہ سے مونگ پھلی کو غریبوں کا بادام بھی کہا جاتا ہے۔

مونگ پھلی کا آبائی وطن جنوبی امریکا ہے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت سے ایک ہزار سال قبل آثار قدیمہ کے ماہرین نے بیرو کے ساحلی علاقوں کی کھدائی کے دوران مونگ پھلی کے آثار پائے۔ برصغیر پاک و ہند میں دنیا بھر کی مونگ پھلیوں کی پیداوار کا 4 فیصد حصہ پیدا ہوتا ہے جب کہ مونگ پھلی پاکستان میں بھی بہ کثرت پیدا ہوتی ہے۔

مونگ پھلی ایک تیل کا پھل ہے جس کی پھلیاں زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں تاہم اسے مغز اور بیج میں شمار کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کی کاشت سالانہ بنیاد پر ہوتی ہے۔ ایک پھلی میں بالعموم ایک سے 3 دانے ہوتے ہیں۔ مونگ پھلیاں زمین کے اندر 2 ماہ میں پک کر تیار ہو جاتی ہیں پھر انہیں بیلوں سے توڑ کر رکھ لیا جاتا ہے جس کے بعد یہ 4 سے 6 ہفتوں کے دوران مکمل طور پر خشک ہو کر فروخت کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔

مونگ پھلی کے بے شمار طبی اور غذائی فوائد ہیں۔ اس میں اعلیٰ درجے کے لحمیات کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ ایک کلو مونگ پھلی میں ایک کلو گوشت کی نسبت زیادہ لحمیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ اتنی ہی مقدار میں انڈوں کے بالمقابل تقریباً 2.5 فیصد زیادہ لحمیات ہوتے ہیں۔ پنیر اور سویا بین کے علاوہ کوئی بھی نباتات لحمیات کی مقدار میں مونگ پھلی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

مصالحہ پس

☆ اگر ہاتھ جل جائے تو کپڑوں میں ڈالنے والا نیل اور توتھ پیسٹ ملا کر لگائیں نہ جلن ہوگی اور نہ ہی داغ پڑے گا۔

☆ گھر میں چونیاں ہو جائیں تو انہیں بھگانا بہت مشکل ہو جاتا ہے لیکن اگر باورچی خانے کے دروازوں، کھڑکیوں اور سوراخوں میں لیموں کا رس نہچوڑ دیں تو چونیاں بھاگ جائیں گی۔ اسی طرح آپ چاہیں تو لیموں کے چمکے کاٹ کر مطلوبہ جگہ پر ڈال کر چونٹیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر مالے کے چمکوں کو پانی میں ملا کر بیس لیا جائے اور اسے چونٹیوں کے بلوں میں ڈال دیا جائے تو یہ عمل بھی کافی مفید ہے۔ اگر چونٹیوں کے سوراخوں پر کالی مرچ چمڑک دی جائے تو ان سے نجات مل سکتی ہے۔ اسی طرح اگر آپ اپنے باورچی خانے کے دروازوں اور کھڑکیوں میں نمک چمڑک دیں اس سے بھی آپ کا مسئلہ بہت حد تک حل ہو جائے گا۔ اگر گھر کی بنیادوں میں ٹیکم پاؤڈر اچھی طرح چمڑک دیں تو گھر چونٹیوں سے پاک رہے گا جبکہ کھڑکیوں اور دروازے کے پاس اس کا چمڑکاؤ بھی مفید ہوتا ہے۔

☆ اگر چہرے پر جھریاں پڑ جائیں تو مٹی کی پیالی میں ایک چائے کا چمچ ملائی لیں اس میں 3 بادام بیس کر ڈال دیں۔ اسے رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح چہرہ دھوئیں۔ اس کے علاوہ گیہوں کا آنا اور بلدی ہم وزن لے لیں اس میں گائے کا کچا دودھ ملائیں اور چہرے پر لگائیں۔ 20 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔

☆ زیادہ کھانے کی وجہ سے طبیعت میں بھاری پن ہو تو پودینے کے پتے پانی میں پکائیں اور اس کو چھان کر پی لیں۔ اگر ملک شیک پینے کی وجہ سے طبیعت میں بھاری پن پیدا ہو جائے تو ملک شیک میں اسپغول کے چند دانے ملا کر پیئیں۔

☆ اگر جسم میں خارش ہوتی ہو تو سب سے بہتر یہ ہے کہ نیم کے پتے اُبال کر اس پانی سے نہائیں اس کے بعد جہاں جہاں خارش ہو وہاں کارن فلور کو ٹالکم پاؤڈر کی طرح سے لگائیں۔

☆ 3 کھانے کے چمچے چاول اُبالیں اس کا پانی نٹھار کر محفوظ کر لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ دودھ اور ایک کھانے کا چمچ شہد یکجان کر لیں۔ چہرہ دھو کر اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں مارک خشک ہو جائے تو چہرے کو چاولوں کے پانی سے دھو لیں۔ اس نسخے کو ہفتے میں ایک بار دہرانے سے چہرہ صاف اور شفاف ہو جاتا ہے۔

☆ دانتوں کو چکانے کے لئے تھوڑا سا بیکنگ سوڈا لے کر اس میں تازہ لیموں کا رس ملا کر برش کی مدد سے دانتوں پر اچھی طرح طرح سے لگائیں۔ اس سے پہلے دانتوں کو مونے نشو پیپر سے رگڑ کر صاف اور خشک کر لیں تو بہتر ہے۔ اس آمیزے کو چند منٹ لگائے رکھنے کے بعد اچھی طرح پانی سے صاف کر لیں۔ ناریل کے تیل کے آپ نے بہت فوائد سنے ہوں گے لیکن شاید آپ کو معلوم نہیں کہ یہ دانتوں کے لئے بھی جادو کی اثر رکھتا ہے۔ صبح کے وقت دانت صاف کرنے سے پہلے ایک چمچ ناریل کا تیل منہ میں ڈال کر 10 سے 15 منٹ کے لئے دانتوں کے ارد گرد خوب اچھی طرح گھمائیں اور اس کے بعد پانی سے اچھی طرح غلی کر لیں۔

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟



آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔ اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

کر لیا، اب مزید کیا کرنا ہے؟ (کریم گیلانی۔ ملتان)

..... ﴿بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔﴾

..... ﴿قادری صاحب! میں نے ایک سال پہلے سوئیڈن سے آپ سے بیروزگاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار وظیفہ کرنے پر بھی مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفہ کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ تنخواہ بھی بڑھادی گئی، میں کس منہ سے آپ کا شکریہ ادا کروں۔ (ظہیر شاہ، سوئیڈن)

..... ﴿کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کئے گئے وعدے کو پورا فرمایا، آپ بھی اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔﴾

..... ﴿پروفیسر صاحب! میری 3 بار شادی ناکام ہو چکی تھی، میری ایک دوست جو کراچی میں رہتی ہے اس نے آپ سے رابطے کا مشورہ دیا، آپ نے استخارے میں جنات کا اثر بتایا تھا، جس سے نجات کے لئے آپ نے لوح نجات بھیجی، لوح میرے پاس آئے ہوئے 3 ماہ ہی ہوئے تھے کہ مناسب رشتہ آیا اور ایک ماہ کے اندر میری شادی ہوگئی اب مجھے 3 ماہ کا حمل ہے الحمد للہ میں بہت خوش ہوں آپ کے لئے کیا تحفہ بھیجوں؟ (عروہ رضوی، تہران، ایران)

..... ﴿بیٹی! میرے لئے اس سے بڑا کوئی تحفہ نہیں کہ میرے ذریعے سے کسی کی مراد پوری ہو جائے، اللہ آپ کے مال میں برکت دے (آمین)، حسب استطاعت غریبوں کو صدقہ دیں۔﴾

..... ﴿پروفیسر صاحب! میرا ہر ملک جانے کا کام 5 سال سے رکا ہوا تھا آپ سے ڈیڑھ سال قبل باہر ملک روانگی کی رکاوٹوں کے لئے رابطہ ہوا اور لوح فلاح منکوائی تھی اس کے ساتھ وظیفہ بھی بھیجا تھا، الحمد للہ مجھے تین ماہ ہو چکے ہیں، اٹلی میں ہوں، اور جاب بھی لگ گئی ہے، اب لوح کا کیا کروں؟ (شہزاد شاہد۔ اٹلی)

..... ﴿لوح ٹھنڈی کروادیں۔﴾

..... ﴿اسکالر صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے بانڈ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سن لی الحمد للہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (اصغر۔ او باڑو، سندھ)

..... ﴿بیٹا! واضح رہے کہ لوح بانڈ کے لئے نہیں دی جاتی بلکہ مالی تنگی دور کرنے کے لئے دی جاتی ہے، اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو لوح کو ٹھنڈی کروادیں۔﴾

..... ﴿بابا جانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہو جائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کفیل تھا اب قاتلوں کی نوبت آگئی ہے۔ (سیانی۔ ڈی جی خان)

..... ﴿بیٹی! بھائی سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے درود کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔﴾

..... ﴿حضرت! عملیات کی لائن سے 10 سال سے چلے کر رہا ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا شمع شبستان رضا بھی پڑھی، اب 2 سال ہو گئے کوئی چیز پیچھے لگ گئی، ہر وقت تنگ کرتی ہے۔ میری نیند بھی غائب ہوگئی۔ اللہ کے واسطے کچھ کریں۔ (شوکت۔ وادی نلیم، کشمیر)

..... ﴿بیٹا! روز رات سونے سے پہلے 313 بار "یا نؤز با حفیظ" پڑھیں اول آخر 7 بار درود پاک، انشاء اللہ 61 دن کے عمل کے بعد آپ پر سے کیفیات زائل ہو جائیں گی۔﴾

..... ﴿پروفیسر صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کروادیا تھا، جب سے میں نے پارٹنرشپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ لوح اور وظیفہ کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا مالی تنگی دور ہوئی اور گھر میں خیر و برکت آگئی، میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ

..... ﴿بابا! میری شادی میری خالہ زاد سے ہوئی تھی شادی کے دو سال بعد میرے سالے نے میری بہن کا ہاتھ مانگا اور شرط لگادی کہ اگر رشتہ نہ دیا تو ہماری بہن بھی واپس کر دو میرا سالاری عادات میں تھا ہم اسے رشتہ نہیں دینا چاہتے تھے میرے دو بچے تھے میں نے آپ سے رابطہ کیا آپ نے لوح قدوس دی، الحمد للہ لوح اور وظائف کی برکات سے میرے سالے نے اپنی ضد ختم کی اور اسکا دھیان ہماری بہن سے ہٹ گیا، بہن کا بھی رشتہ کہیں اور طے ہو گیا۔ (محمد بلال۔ دریا خان، بھکر)

..... ﴿بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں لوح کو ٹھنڈا کروادیں۔﴾

..... ﴿محترم قادری صاحب! میری عجیب کیفیت تھی گھبراہٹ بے چینی سی رہتی تھی دل پہ بوجھ رہتا تھا، بیوی کے چہرے سے نفرت ہوگئی تھی اس سے بات کرنے کو دل نہیں کرتا تھا، آپ سے رابطہ ہونے پر پتہ چلا کہ ہوائی اثرات ہیں آپ نے ایک لوح عنایت کی اللہ کا شکر ہے اب میں اپنے آپ کو ہشاش بشاش پاتا ہوں، اور گھر کے ماحول میں بھی بہت بہتری آئی، اب کیا حکم ہے؟ (نعیم خان۔ رزک، ڈی آئی خان)

..... ﴿بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو اب ٹھنڈا کروادیں البتہ وظیفہ کی ایک تصحیح روزانہ پڑھتے رہیں۔﴾

..... ﴿اسکالر صاحب! 2 سال قبل آپ سے جرمنی سے رابطہ ہوا تھا میری بیوی اور بچے میری نافرمانی پر تلے ہوئے تھے، میں خودکشی کا ارادہ کر رہا تھا کہ میری نظر ایک میگزین پر آپ کے کالم پر پڑی رابطہ ہونے پر آپ نے مجھے وظیفہ دیا، الحمد للہ ایک ماہ کے عمل کے بعد ہی گھر میں سب کے رویے تبدیل ہو گئے، تاخیر کی معذرت رابطہ نہ کر سکا، اب کیا حکم ہے آپ کی خدمت میں کیا بھیجوں؟ (رضوان علی۔ جرمنی)

..... ﴿بیٹا! غریبوں کو صدقات دیں یہی ہمارا نذرانہ ہے۔﴾

ہدایات :- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوانی لفاظی بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فونو کا پی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پر ٹائپ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے :- **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر 11-B، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔
email:- mashaleraah@gmail.com --- mashaleraah@gmail.com
Mobile:- 0333-2254335 --- 0331-2491201 --- 0345-2186233

ٹوٹکے

کالے ہونٹوں کے لئے

اگر ہونٹ کسی بھی وجہ سے کالے ہو رہے ہوں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ روزانہ رات میں ہونٹوں پر عرق گلاب لگا کر سوئیں۔

کھانا ہضم کرنے کے لئے

بہت سے لوگوں کے لئے کھانا ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ زمین پر بیٹھ کر کھانا کھائیں۔ روزانہ صبح ایک چائے کا چمچ اسپنول کی بھوسی ایک چھوٹا سا نکڑا ادراک اور چھوٹا سا گڑ کا نکڑا 1/4 گلاس پانی میں گھول کر پی لیں۔ 3 سے 4 دن ہی میں فرق محسوس ہوگا۔

اچار محفوظ رکھنے کے لئے

اگر آپ چاہتے ہیں کہ اچار زیادہ دن تک محفوظ رہے تو اس میں تیل کی مقدار اتنی زیادہ رکھیں کہ اچار اس میں ڈوبا ہوا ہو۔ اچار میں سوائے لکڑی کے چمچے کے اور کوئی دوسرا چمچ نہ ڈالیں۔ استعمال کیا ہوا اچار بوتل میں واپس نہ ڈالیں، کوشش کریں کہ ہر دوسرے دن اچار کو تھوڑی دیر کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔

چہرے کے دانوں کے لئے

اگر چہرے پر دانے داغ دھبے اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو چہرہ دیکھنے میں برا لگتا ہے۔ ایک کھانے کا چمچ رات میں ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ صبح اسے عرق گلاب میں بھگو کر نکالیں اس پیچھے کو آنکھ میں اندر سے باہر کی جانب پھیریں۔ اس سے کافی فرق محسوس ہوگا۔

سو بے ہوئے پیروں کے لئے

اگر بیٹھے بیٹھے پیروں میں سوج جانے کی شکایت ہو تو کچھ احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ جب بھی بیٹھیں پیر کسی اونچی چیز پر رکھ لیں۔ روزانہ رات میں ایک پلاسٹک کے ٹب میں نیم گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل ملا کر اس میں پیر ڈال کر بیٹھیں۔ جلد ہی تکلیف میں کمی ہونا شروع ہو جائے گی۔